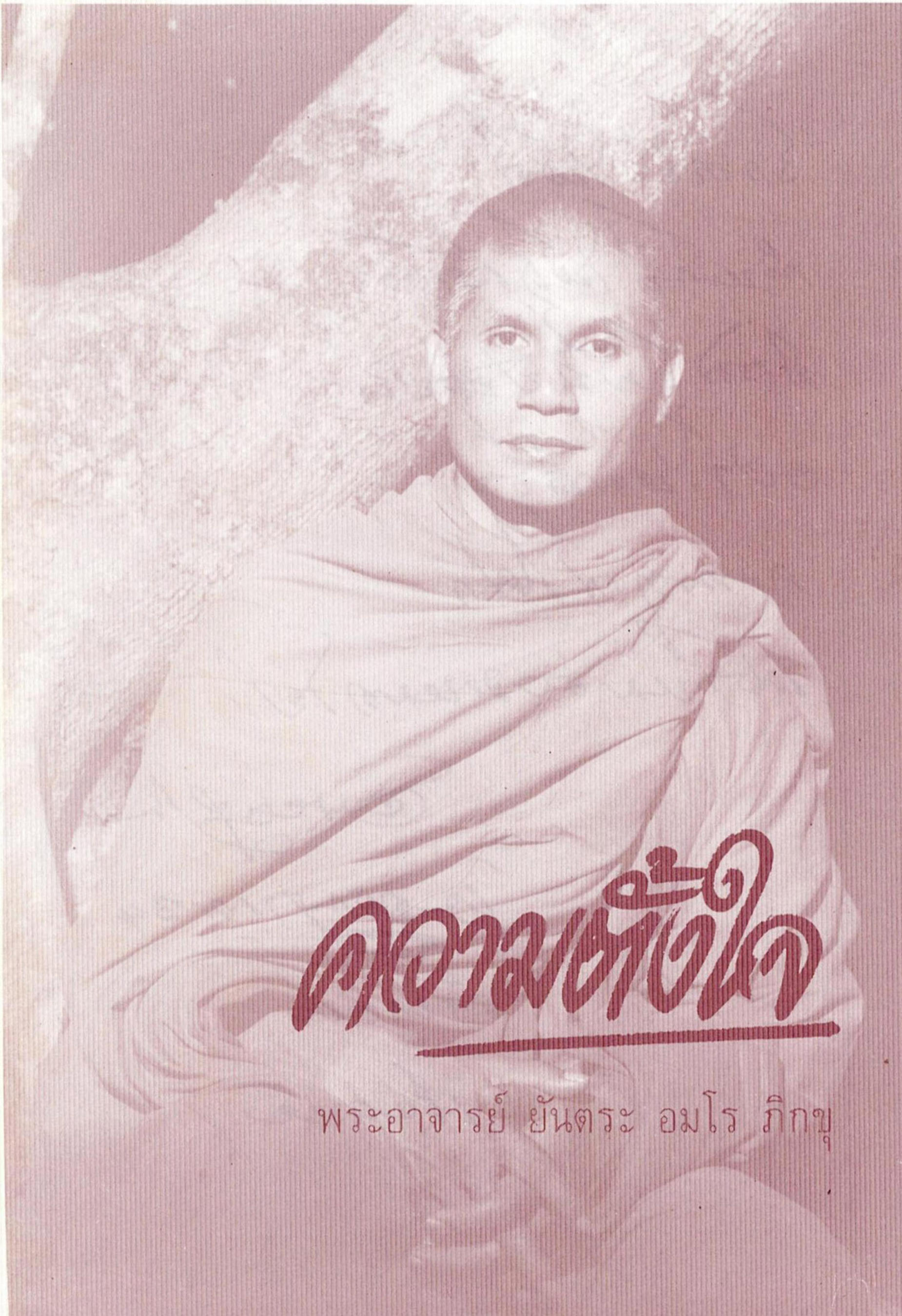


ความตั้งใจ

พระอาจารย์ ยันตระ อมโร ภิกขุ



ความตั้งใจ

พระอาจารย์ ยันตระ อมโร ภิกขุ

รักษาชีวิตให้ดี

ทำแต่ที่ให้คุณค่าต่อ

ผู้อื่น รู้สึก[illegible]อยู่ใน

[illegible]

ความกรุณาให้

เผื่อแผ่อัธยาศัยไว้.

[illegible]

๑๐ พฤษภาคม 34

ตี[illegible]

[illegible]

๑ คำอนุโมทนา ๑

ขออนุโมทนา ในกุศลเจตนา
ที่คณะโยมกัลยาณมิตร ได้รวบรวมจัดพิมพ์
หนังสือธรรมะ ในชื่อ "ความพอใจ" เล่มนี้
ให้เป็นคุณประโยชน์ แก่ผู้สนใจในธรรมะ
ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นไป

ในยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งเป็นยุคที่อยู่ในภาวะ
วิกฤตการณ์ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคม การเมือง
เศรษฐกิจ การเป็นอยู่โดยเฉพาะสภาพทางจิตใจ
มีความขุ่นมัว สับสน ไม่สงบ

ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง
และธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยให้ชีวิตและโลกนี้ร่มเย็น
เกิดสันติสุข แต่ไม่ว่าเราจะทำอะไร จะปรับปรุงแก้ไข
หรือพัฒนาในเรื่องใด ก็ต้องเริ่มต้นด้วย ความพอใจ
และตั้งเจตนาบริสุทธิ์ ที่พอใจ ที่จะศึกษา ปฏิบัติ
และบำเพ็ญคุณธรรมความดีต่อไปด้วย ขันติ วิริยะ
ให้ถึงพร้อมจนกว่าจะบรรลุ เป้าหมาย

ชีวิตและกิจกรรมของท่านเป็นไปด้วยดี

โดยตลอด

ขอความเจริญร่มเย็นด้วยธรรม

จงมีแก่ผู้จัดทำ ทั้งผู้อ่านผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม

โดยทั่วกันเทอญ

เจริญธรรม

[illegible]

๑๗ สิงหาคม ๒๕๓๖

สุญญตาราม



คำนำ

คณะผู้จัดทำและข้าพเจ้าปรารถนา ที่จะถ่ายทอดเทปธรรมะเรื่อง "ความตั้งใจ" ของท่านพระอาจารย์ ยันตระอมโร ภิกขุ" หรือที่ข้าพเจ้าขออนุญาตที่จะเรียกท่านว่า "หลวงพ่อพระอาจารย์" ออกมาเป็นหนังสือ เพื่อพิมพ์เผยแพร่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นมัสการกราบถวายองค์หลวงพ่อพระอาจารย์ ไว้แจกจ่ายแก่พระภิกษุสามเณร และท่านสาธุชนทั่วไปทั้งหลาย เพราะจะไม่สบายใจ และรู้สึกละอายใจทุกครั้งที่กระทำตนเป็นผู้รับจากท่านแต่ฝ่ายเดียวเสมอมา

เนื้อหาสาระ ใจความจากเทปธรรมโอวาทเรื่องความตั้งใจนี้มีข้อสะกิด เตือนใจ จะสังเกตได้ชัดว่าทุกคำที่ท่านเรียงร้อยเป็นประโยคพูดฟังดูธรรมดา...แต่ไม่ธรรมดา ท่านสามารถจะหยิบยกนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่มีวันล้าสมัย และจะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่ดีงามในชีวิตเรา ให้มีความสงบความสุขอย่างแท้จริงตลอดไป

พวกเรามีความตั้งใจ..ตั้งใจจริง ขอน้อมเกล้าถวายหนังสือธรรมทานชุดนี้เป็นพระพุทธบูชา พระธรรมบูชา พระสังฆบูชา และน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่องค์หลวงพ่อพระอาจารย์ยันตระ อมโร ภิกขุ ที่เป็นพระอริยบุคคล พระสุปฏิปันโนผู้ดำเนินรอยพระยุคลบาทของพระศาสนา ที่ปรารถนาจะให้ทุกคนมีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีศีลธรรมและคุณธรรมประจำใจ หลวงพ่อพระอาจารย์ท่านทุ่มเทสติปัญญา ทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังใจและทุกวิถีทางอย่างสุดชีวิตเพื่องานการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ให้ทุกคนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในการปฏิบัติธรรม ภาวนากันมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นหากผู้ใดปฏิบัติตามก็ย่อมบังเกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิต มีความสุข และยังผลประโยชน์แก่ผู้อื่นอีกด้วย

ในการจัดพิมพ์หนังสือครั้งนี้ จะสำเร็จไม่ได้เลยโดยลำพังด้วยอำนาจคุณพระบารมีขององค์พุทธบิดาและพระบารมีขององค์หลวงพ่อพระอาจารย์ คณะผู้จัดทำปลาบปลื้ม ปิติยินดีและรู้สึกเป็นพระคุณอย่างยิ่งที่ได้รับความเมตตาอย่างหาประมาณมิได้จากองค์หลวงพ่อพระอาจารย์ ยันตระ อมโร ภิกขุ ท่านพระปกาสิทธิ์ ปกาสิทโธ ซึ่งท่านได้สละเวลาเมตตาตรวจทานแก้ไขต้นฉบับนี้ให้และท่านพระมหาวีรกะ แห่งวัดราชบพิธฯ ที่ท่านกับคุณศิวะพร ภูวะปัจฉิม เป็นผู้ริเริ่มจัดทำเทปธรรมทานชุดนี้อยู่และเป็นต้นฉบับสำหรับพวกเราได้มาทำตามและเกิดความบันดาลใจถ่ายเทปนี้มาสู่สายตาทุกท่านได้ขณะนี้ จึงขอนมัสการกราบทุกท่านมาด้วยความเคารพยิ่งและสำนึกในพระคุณอย่างหาที่เปรียบมิได้มา ณ. โอกาสนี้ด้วย ขอขอบพระคุณ คุณศิวะพร ขอบคุณคุณเฉลิมและคุณพรทิพย์ อัคคะพู ที่ช่วยเป็นกำลังอย่างมากและ

ขอบคุณ คุณวิลัสนา เดชหาญที่ตั้งใจจนได้ภาพงาม ๆ ของหลวงพ่อพระอาจารย์ ที่อยุธยามาแม้จะไม่เคยมีประสพการณ์กับการใช้กล่องถ่ายรูปนั้นเลย กราบขอบพระคุณ คุณจันทร์แจ่ม สุวรรณเกสร์ ที่กรุณาเอื้อเฟื้อภาพของหลวงพ่อพระอาจารย์มาประกอบทำให้รูปเล่มหนังสืองามสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

....ขอบพระคุณชาวการไฟฟ้านครหลวงฯ ขอบพระคุณเพื่อน ร้านอินเตอร์ เนชั่นแนลจิวเวอรี่ทุกท่าน และเพื่อน ๆ ชาวศิษย์เก่าศึกษานารีทุก ๆ ท่านที่ได้มีส่วนร่วมทำหนังสือ "ความตั้งใจ" นี้รวมทั้งผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณยิ่งมา **ณ ที่นี้อีกครั้งด้วย ที่สุดนี้ที่จะลืมมิได้** คือคุณมาลี ต่วนเอี่ยม และคุณวิรัตน์ เดชหาญ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญทุกทางที่ทำให้บังเกิดหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาได้

ขออนุโมทนา ในบุญกุศลครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ในสากลโลก จงดลบันดาลให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วมมหาทานครั้งนี้ จงประสบแต่ความสุขพ้นจากโรคภัย ทั้งปวงตลอดกาลนานเทอญ

อนึ่ง หากจะมีที่ตกบกพร่องผิดพลาด มิสมควรในงานครั้งนี้ ข้าพเจ้ากราบขออภัยและขอรับไว้พิจารณาแต่เพียงผู้เดียว

กัญญา (ยาย) เดชหาญ

28 มีนาคม 2535



ความตั้งใจ

ให้ใจเย็นจริง ๆ ทำใจให้ว่าง...
เพื่อรองรับพระธรรมเพียงสั้น ๆ แต่มีความหมายที่จะเอาไปใช้ได้ตลอดชีวิต...สั้น...แต่มีความหมายที่จะมีประโยชน์ตลอดชีวิต ธรรมะที่จะให้วันนี้ก็คือ...

"รักษาจิตให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง"
ซึ่งเคยพูดมาแล้ว ให้คติข้อเตือนใจ เป็นธรรมะประจำชีวิตจิตใจของทุกคนและใช้ได้เป็นสากลสัจจะทุกยุคทุกสมัย

รักษาจิตให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง
มีสติอย่าให้พร่อง ความทุกข์และความเศร้าหมองจะหมดไป

คำว่า "รักษาจิตให้ดี" หมายถึงว่า ไม่ว่าเราจะ เกี่ยวข้องอะไร? ...กับใคร?...ทุกอริยาบท...ทุกการกระทำ...ทุกปรากฏการณ์ที่เข้ามากระทบ...ทุกอย่างที่เราเข้าไปหามัน

เราพึงมีสติอย่างสุขุม
น้อมใจไว้ดีเสมอ
พยายามมองทุกสิ่งทุกอย่างด้วย**ตาธรรมะ**
พยายามฟังเสียงทุกอย่างด้วย**หูธรรมะ**

ตาธรรมะ...ตาอย่างไร? หูธรรมะ...หูอย่างไร?
ในที่นี้รวมความว่า คือ...**มีสติอันสุขุม**

มีใจอันเป็นกลาง

เห็นทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา!

น้อมจิตเป็นกุศล เมตตาอยู่เสมอ

พยายามเข้าใจในสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นอยู่อย่างไร?

และดูจิตของตนเอง...

ถ้าหากว่าใจของเรานี้ มีอาการยินดียินร้าย แสดงว่าจิตของเรานั้นขาดธรรมะ

ถ้าเรามีจิตปกติ กุศล เมตตา...มีความอิ่มเย็นด้วยความสงบ แสดงว่าเรามี...ธรรมะประจำใจ

ในขณะที่เรามอง...เราฟัง...สัมผัสรู้เกี่ยวข้องกับอะไร? หรือเกี่ยวข้องสิ่งใด?...กับใครก็ตาม

ถ้าเรามีจิตปกติ สุขุม เป็นกุศลแล้ว อาตมาเชื่อเหลือเกินว่า ...

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ ทุกคำที่เราพูดจะมีความถูกต้อง

ไปหมดถ้าจิตของเราดี...มองฟังอะไรก็ไม่เดือดร้อนแก่ตา.. แก่หูหมด

ฟัง...ก็หูไม่ร้อน มอง...ก็ตาไม่ร้อน เพราะจิตใจมีสติ มีความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ

แต่...จำเป็นจะต้องฝึก ปลูกฝังสติตัวนี้ไว้เสมอ

อะไรที่เกี่ยวข้องกับเราที่มาสัมผัสสัมพันธ์กับเรา

ให้ทำหน้าที่ด้วยดี...

และพยายามระวังไม่ให้สิ่งที่เป็น "บาป" หรือสิ่งที่เป็น "ความทุจริต" "ความชั่ว" ต่าง ๆ อะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

พยายามระมัดระวังตัวของตัวเอง ดูใจของตนเองเสมอ

และพยายามที่จะสร้างความภาคภูมิใจ

มั่นใจในจุดยืนแห่งความดีของตัวเองอยู่เสมอ

เราภูมิใจในตัวเอง ให้พอใจในตัวเองให้ได้

คนเราจะมีสุข เพราะเรามีความพึงใจของตัวเอง

มีสักเท่าไร? ถ้าหากเราได้อะไร?...เป็นอะไร? สักเท่าไร?..

ถ้าเราไม่ภูมิใจในตัวเอง มันจะไม่มีความสุข

มันจะจนอยู่นั่นแหละ...

แม้คนที่มีฐานะไม่ร่ำรวยมั่งคั่งมากนัก

แต่จิตใจเขามีความเมตตา...กรุณา...มีความสันโดษ

เขาก็มีความสงบได้...มีความสุขได้

เพราะยอดของความสุขนั้นอยู่ที่ความสงบ อยู่ที่คุณธรรมความดีต่างหาก

ส่วนคนที่มีทรัพย์มั่งคั่ง มีเกียรติยศชื่อเสียงในวงสังคม

ดูเหมือนว่าอะไร ๆ เขาน่าจะเพียบพร้อม

แต่บางคราวจิตใจไม่สงบก็มี
และมักจะเป็นเช่นนั้นเสมอ...

เพราะฉะนั้นขอให้เราเห็นความสำคัญในทางด้านจิตใจ
และคุณค่าของชีวิตที่เราจะทำให้เกิดขึ้น ก็เพราะความดีนี่เอง
ความดีงามและการรักษาใจของเราให้ดีด้วยเมตตา
ด้วยความสุขุมแห่งสติที่เราจะทำ...พูด...คิดอะไร
ก็ตั้งอยู่ในกุศลเสมอ

และหลักในการพิจารณาเพื่อทำให้จิตเราดี ก็คือ...
พยายามเห็นทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดาไปทั้งหมด
ใครจะสรรเสริญ...นินทา ก็ธรรมดา
โลกเขา...อย่างนั้นแหละ
ให้เรายอมรับให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปรากฏการณ์
ที่เกิดขึ้นอย่างนี้มีมานานแล้วในโลก
และมีอยู่...เป็นอยู่ ไม่มีที่สิ้นสุดในโลกนี้
เป็นธรรมดาในโลกธรรมทั้งหลาย

เมื่อใครทำใจของตนและพยายามพิจารณาให้เห็นโลกธรรม คือ...
ความมีลาภ...เสื่อมลาภ
ความมียศ...เสื่อมยศ
ความสรรเสริญ...นินทา

สุขและทุกข์นี้เป็นธรรมดา
เป็นของคู่กันในโลก

เราดำรงอยู่ด้วยใจเป็นกลาง
ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น
บุคคลนั้นจะพบความอิสระขึ้นมา

เราสามารถยืนอยู่เหนือพลังบวก...ลบของโลก เรียกว่า พลังบวก พลังลบ แรงดึงดูดต่าง ๆ ของโลกที่เคยมายั่วยุ มากระทบเร้าจิตใจของเราให้ไหวไปตามอารมณ์ในทางยินดี...ก็ดี น่ายินร้าย...ก็ดี แต่เรากลับสงบ...รู้ตื่น...เบิกบาน อิ่มด้วยกุศล ...สร้างสรรค์ กระทำอยู่ด้วยใจอันเป็นกลางที่ไม่หวั่นไหวทั้งความยินดี...ยินร้าย จิตนั้นย่อมสงบถึงที่สุด

ธรรมดาคนเรานี่ท่านบอกว่า จิตนี้ใกล้กับทางของพระ-อรหันต์อยู่แล้ว ถ้าไม่มีความฟุ้งซ่าน ถ้าไม่มีความสับสนแต่ต่างกันอยู่ที่ว่าเราไม่ค่อยสงบนั่นเอง

เหตุแห่งความไม่สงบนั้นเพราะ...

ความโลภบ้าง...โกรธบ้าง...หลงบ้าง...เครื่องรบกวน จิตในสิ่งต่าง ๆ ที่เรายังรับอารมณ์อยู่

ถ้าใจเราเป็นกลาง ใจเราไม่มีอะไร มีสติเต็มรอบเห็นทุกอย่างเป็นธรรมดา มีไหม? ญาติโยมลองมาดูซิ เวลาจิตสงบ มีสติเต็มรอบแนบแน่น เราเฝ้าดูอะไร?...เห็นอะไร?...ฟังอะไร? ก็เห็นเป็นธรรมดา ไม่มารบกวนใจเราได้เลย! ในขณะใดถ้าใจของ

เราเป็นอย่างนั้น แสดงว่าใจของเรามีธรรมะ แม้ใครจะสรรเสริญก็ไม่ฟูขึ้น...ไม่หลงระเริง ตีปีก ดีใจจนลุกลี้ลุกลน...เสียการทรงตัว ซึ่งเป็นความทุกข์ชนิดหนึ่งที่แฝงตัวอยู่ และสิ่งเหล่านั้นก็ไม่จีรังยั่งยืน

เขาจะสรรเสริญ...เขาจะยกย่อง ไปได้สักกี่วัน?...

ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้เสมอ...

บุคคลที่เรารัก...สิ่งของที่เราพอใจ

...สิ่งทั้งหลาย พระองค์ทรงตรัสว่า "ในสังขารธรรมแห่งโลกนี้ ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน เกิดขึ้น แล้วก็เปลี่ยนแปลงและแตกดับไป" ไม่ว่าจะเป็นรูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโผฏฐัพพะ เป็นอารมณ์ที่เราพึงใจทั้งหลาย จะเป็นรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ความพึงใจในอารมณ์ทั้งหลาย ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน!

ด้วยเหตุนี้ พระศาสดาจึงทรงชี้ให้เราทั้งหลายพิจารณาอยู่เนือง ๆ เพื่อเราจะได้ไม่หลงต่อสิ่งนั้น และพยายามที่จะทำใจของเราเป็นกลาง เพื่อว่าเราจะได้ไม่หลงติดมัน

เมื่อมีเวลาพิจารณาอยู่บ่อย ๆ

แม้เรายังละมันไม่ได้ขาด แต่อย่างน้อยก็เป็นสติ...

เตือนใจ...เป็นปัญญาประกอบให้เกิดสว่างขึ้นในใจได้บ้าง

เพื่อเราจะได้ไม่ต้องทุกข์มากเกินไป

ถึงทุกข์ก็ให้ทุกข์น้อยหน่อย จะได้ไหวน้อย...ทุกข์น้อย

เมื่อความพลัดพรากหรืออะไรมากระทบ เราจะได้
ไม่หวั่นไหว...เดือดร้อนมากเกินไป
เพราะเรื่องจิตใจนี่เป็นเรื่องสำคัญมาก

ทุกข์กายบางทีเรายังพอทนได้ เราสังเกตไหม?
เหนื่อยกาย แต่มันเหนื่อยใจ เวลากระทบอะไร?
อารมณ์ต่าง ๆ ที่มันบั่นทอนเรานี่น่ะ มันทุกข์มากนะ
และมันทุกข์บ่อยครั้งที่เราต้องเห็นความสำคัญ

ด้วยเหตุนี้ พระศาสดาจึงทรงชี้ให้เราทั้งหลาย รักษาใจ อาตมาจึงยกความข้างต้นเป็นสุภาษิต เป็นข้อคิดว่า...

"จงรักษาจิตให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง
มีสติอย่าให้พร่อง ความทุกข์และความเศร้าหมองจะหมดไป"

ก็ขอให้เรามั่นใจในกรรมดีที่เราทำ
แม้ว่าจะต้องใช้เวลา...
แม้ว่าใครยังไม่เห็นใจ
แม้ใครยังไม่รับรองยืนยันสรรเสริญเรา
ก็ขอให้มั่นใจในตัวเองเถิด
เพราะความดีก็ดีอยู่นั่นเอง

ชั่ว...ดี ไม่ใช่ใครทำให้เรา
ชั่ว...ดี ไม่ใช่อยู่ที่ปากเขาว่า อยู่ที่เราทำต่างหาก

ถ้าเราทำสิ่งไม่ดี...คิดสิ่งไม่ดี

เราพูดสิ่งไม่ดี...เราก็ไม่ดีอยู่ในตัวแล้ว ใช่ไหม?

เช่น...เราคิดขุ่นโกรธ...อิจฉาริษยาใคร?

มีความวิตกกังวลเรื่องอะไร? ติดเกาะเรื่องอะไร?

เราก็ทุกข์อยู่ในตัว แม้ใครไม่ว่าเราก็ทุกข์แล้ว

มันเผาใจเราแล้ว...

เมื่อเราเมตตาใคร จิตใจของเรามีความรัก พบความสงบ...เย็น ...ปล่อยวาง...จิตโปร่งว่างเมื่อใด ถึงใครไม่ต้องยกย่อง ยืนยัน สรรเสริญ ใครไม่ต้องมารู้...มาเห็น เราก็เห็นเอง...เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นของอยู่ภายใน ท่านจึงบอกว่า **"ปจฺจตฺตํ" รู้ได้เฉพาะตัว"** แล้วเราก็พยายามมั่นใจตัวเอง ธรรมดาสัตว์โลกทั้งหลาย มนุษย์ทั้งปวงนี้มักจะแคร์โลกธรรม แคร์ระบบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของโลกเป็นอันมาก ให้ค่านิยมสมมติของโลกอย่างนั้นอย่างนี้ ที่จริงเราสมมติขึ้นทั้งนั้น จะยาก...จะมี...ดี หรือ จน ล้วนแต่เป็นสิ่งสมมติขึ้นทั้งนั้น

ในที่สุด...ก็ไปสู่ความตายอย่างเดียวกัน!

ไม่มีอะไร...มีแต่เราหมายมั่นขึ้นเอง...

บางครั้งผู้ที่มีอะไรมาก ๆ อาจจะมีทุกข์กว่าคนที่ไม่ต้องมีอะไรมากก็ได้ เพราะวิตกกังวลมาก ถ้าจิตไม่รู้จักพอ เรียกว่าคนหนึ่งเขียนตัว **"พอ"** ไม่เป็น!

รวย...คือเราเรียกว่ายังคับแคบทางจิตใจ

คนหนึ่งจนเพราะไม่พอ...

แต่อีกคนหนึ่งจนเพราะไม่มี...

ไอ้จนเพราะไม่มี นี่น่าเห็นใจนะแต่จนเพราะไม่พอนี่... เราก็พิจารณาเอา...

ทีนี้ให้รู้จักว่า อะไรที่เราได้...มี...เป็น
ถ้าเป็นไปโดยชอบแล้ว ท่านก็ไม่ได้ทรงห้าม
แต่เรารู้จักประมาณตนเอง...
การขยัน พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงห้ามเลย

เมื่อเราได้แล้ว เราก็จ่ายออก เราก็แบ่งปันและเกื้อกูลเพื่อให้เกิดกุศล บารมี ความดีเราจะได้สูงขึ้น

ยิ่งสลัดออก ยิ่งเบาสบาย...
ยิ่งเราเมตตาจิตที่คิดจะให้ จะมีความสุขกว่าจิตที่คิดจะเอา...
และจะมีธารน้ำมิตร...น้ำใจ
กุศล...บารมี

อารยะทรัพย์ภายในเกิด ก็จะดึงดูดทรัพย์ภายนอกมาเอง จริงไหม?

"สุขโต สุขถานํ ให้สุขแก่ท่าน สุขนั้นก็จะถึงตน" เมื่อเราให้ความรัก ความเมตตา จริงใจ แม้ที่สุดว่าเขาไม่เห็น เราก็ยังให้อีก ให้ด้วยความปล่อยวางถึงที่สุด

ที่ว่า รักษาจิตให้ดี คือ...

ทำความดีด้วยใจดี มีแต่ได้

แม้ประสพสิ่งร้าย ก็รักษาใจให้ดี

ทำใจให้ดี ไม่มีเสีย มองด้วยใจดี ไม่มีเสีย

ใครไม่ดี ใครบกพร่อง ก็เรื่องของเขา...

ให้อภัยเขา...คิดว่าโมหะมาบังเขาหรือบารมี

เหตุปัจจัย มันอาจจะไม่พร้อม

ทำให้เขาไม่รู้...ไม่เห็น...ไม่เข้าใจ

เรามองแต่แง่ดีลูกเดียว จิตใจเราก็สูงส่งขึ้นมา

ในโลกนี้ ธรรมดา...อย่างนี้แหละ

ให้ดีขนาดไหน ถ้าไม่ถูกกิเลสเขา เขาก็ยังติ...ยังว่า

ธรรมดาสัญชาตญาณของคนนี่..มักจะถือตัว

มักจะเห็นแก่ตัว

มักจะเข้าข้างกิเลสของตัว

มักจะเป็นอย่างนี้

มองตัวเอง เรียกว่า เข้าข้าง

กิเลสตัวเองเสมอ

และมีความหวาดระแวง

และมีความหวาดกลัว

มีความอิจฉาริษยาอยู่เป็น

ธรรมดา-

ในมนุษย์ชาติทั้งหลายใน

สามัญจิต

เพราะฉะนั้นการฝึกอบรม การปฏิบัติธรรมะ คือ การที่เรารู้ทันและชำระล้างจิตชนิดนี้ เลื่อนระดับจิตของเราให้สูงขึ้น จนเรารู้ว่าจิตของเราไม่มีอาการที่เป็นอย่างนี้ หรือน้อยลง น้อยลง...จนมีความสงบ...เมตตา และจริงใจต่อการปฏิบัติความดี

ให้มั่นใจในตัวเอง จนกระทั่งสร้างความมั่นคงในจิตของตนเองให้ได้ ถ้าเราได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีที่พึ่ง ที่พึ่งคือพระ-ธรรม พระธรรมก็คือทำใจให้ดี ทำใจให้มีเมตตา ให้มีสติ ให้มีปัญญา อย่างนี้เสมอ

แล้วพิจารณาว่าในที่สุด...สิ่งทั้งปวงผ่านมาแล้วผ่านไป
ต้องแตกดับสลายหมด...
เป็นสิ่งอิงอาศัยชั่วคราวเท่านั้นเอง!!

เมื่อจะเป็น โลกนี้..ร่างกาย..สังขาร..ลูก..ภรรยา..สามี..วัตถุ..สิ่งของ..ลาภยศ..เกียรติ์สุข..สรรเสริญ.. ความพึงใจในการได้..มี..เป็น หรือในความสุขทางเนื้อหนังทั้งหลายในโลกนี้ จะประณีตขนาดไหนก็ไม่จีรังยั่งยืน เพราะสิ่งเหล่านั้นย่อมเปลี่ยน-แปลง แล้วแตกดับไป มีอะไรบ้างที่ยั่งยืน?

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้และสิ่งที่เราไปยึดติด..
ยินดี..พอใจ เราหวง..ห่วง..กังวล เราดิ้นรนไปหามัน
มีสภาพจิตที่ดิ้นไปไม่มีที่สิ้นสุด
ได้สิ่งนี้แล้วก็อยากได้สิ่งโน้น...

จำเจก็เบื่อหน่าย เกิดความซ้ำซาก...
เกิดความอยากยินดี...
ดิ้นรนไปหาเหยื่อใหม่อีก ไม่มีที่สิ้นสุด!

พระศาสดาจึงสอนให้เราทั้งหลาย...**ลดความอยาก**
ลดความยึดถือ
รู้เท่าทันเสีย...
ส่วนอะไรที่ได้...มี...เป็นโดยชอบธรรม
รู้จักประมาณและควบคุม ไม่หลง
อันนี้ให้เราพิจารณา...

ได้แบบไม่หลง...มีแบบไม่หลง...เป็นแบบไม่หลง...ก็ขอฝากให้ญาติโยมไปพิจารณาเอาเองว่า ขนาดไหนที่มันมีแล้วเราไม่หลงมันจริงแล้วหรือ...ถ้ามันเปลี่ยนแปลง...มันพลัดพราก...เราก็ไม่ทุกข์กับมัน...เราไม่ดีดดิ้นเมื่อการได้..มี..เป็นเหล่านั้นเกิดขึ้น เราไม่ลำพอง...ผยองใจแม้จะได้..จะมี..เป็นอะไร?

เป็นปกติ รู้อยู่กับสิ่งนั้น...แต่ไม่ติดข้อง
กินอยู่ รู้อยู่กับรส...แต่ไม่หลงเสพ
ไม่ลุกลี้ลุกลนไปกับรส จิตสงบ เย็นสบาย...
กินอย่างพระ...มองอย่างพระ..ฟังอย่างพระ...
ตาพระ...ตาคมลึก หูพระ...หูยานตั้งบ่า
หูพระพุทธเห็นไหม? ฟังแล้วมีความสุขุม ลึกซึ้ง
หูยานตั้งบ่า ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้งหลาย

ตรองอย่างสุขุมแล้ว ใครจะสรรเสริญ...นินทา ก็รู้อยู่แต่ไม่เข้าไปติด...ข้อง...สัมผัส...สัมพันธ์ รู้อยู่กับโลก

เจริญเกื้อกูลอยู่ แต่ไม่ทุกข์ไปกับโลก
ไม่ยุ่งไปกับโลก ไม่ผูกพันกับโลก
ทั้งไม่ถูก "ผูก" และไม่ถูก "พัน"
เกี่ยวข้อง เกื้อกูลอยู่ แต่ไม่เข้าไปหลงผูกติดอยู่
ดูแลปกครองแต่ไม่หลงยึดครอง

ฟังให้ดีนะ...**กินก็ไม่เสพ...รักก็ไม่ใคร่...เมตตา...**
ใช้อะไรก็ไม่ติด แยกกันให้ออกนะ
ทำได้ไม่ง่าย แต่ก็ไม่ยากจนเหลือวิสัย...
เราใช้มันหรือมันใช้เรา?
เรากินมันหรือมันกินเรา?

มองให้ดี...ขณะที่เรากำลังพิจารณาอะไรอยู่ เราต้องดูให้เห็นชัด

บางทีเราตกเป็นทาสของมันก็มีนะ
ดิ้นรนไปหามัน ไม่ได้มัน ก็เป็นทุกข์
ได้แล้ว พลัดพราก ก็ทุกข์...
หวง...ห่วง...กังวล ก็ทุกข์
ดิ้นรนเพื่อแก่งแย่งให้ได้มาในเหยื่อของอารมณ์เหล่านั้น
มีคู่แข่ง มีคู่ปะทะ ขัดผลประโยชน์ต่อกันก็ทุกข์อยู่แล้ว

ไม่มีอะไรที่ทำให้มนุษย์ผิดใจกันมากกว่าการแก่งแย่งขัดผลประโยชน์ต่อกัน เพราะฉะนั้นการเสียสละได้มากเท่าไรจึงเป็นคุณธรรมของมนุษย์มากเท่านั้น!

สละจนในที่สุด สละความยึดติดในตัวตน
พยายามมองให้เห็นว่า...ในที่สุดสิ่งทั้งปวงนี้

เป็นสภาวะธรรมที่ผ่านมา...แล้วผ่านไป

เกิด...แล้วก็ดับหมด

และสิ่งนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่งขึ้นมาภายหลัง เราสมมติยึดถือขึ้นเท่านั้นเอง โดยเหตุนี้พระศาสดาจึงทรงสละพระราชวัง ทรัพย์ฤศงคาร นางสนม กำนัล นางใน มีพร้อมหมด ถ้าจะว่าพิมพาย-โสธรางามกว่ามิสยูนิเวอร์สอีก! แต่พระองค์ไม่ข้อง ใช่ไหม? พระราชวังสิ่งของต่าง ๆ ทรัพย์สินนี่มีมากมาย พระองค์ไม่ข้อง แก้วแหวนเพชรนิลจินดา มีสิ่งที่จะอำนวยความสุขสบายให้บันเทิงเริงรมย์อยู่ในโลกีย์พระองค์ทรงมีครบหมด แต่พระองค์เป็นผู้เปี่ยมด้วยพระปัญญา เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นเครื่องข้อง เครื่องทุกข์ เพราะเป็นสุขเพียงชั่วประเดี๋ยวเดียว ไม่มีอะไรที่เป็นสิ่งจีรังยั่งยืน เป็นความจริงในสิ่งลวง ไม่ใช่จริงแท้ มันเปลี่ยนแปลงได้อีกและต้องผูกหมายมั่นกันในวัฏสงสาร ไม่มีที่สิ้นสุด ต่างก็ผูกซึ่งกันและกัน...

เพราะฉะนั้น ผู้ครองเรือนทั้งหลาย ญาติโยมทั้งหลาย เราก็พยายามปฏิบัติหน้าที่จริงใจ เกื้อกูลต่อกันและกันพร้อมกันนั้นก็เป็นคู่ชีวิตกันในการปรึกษา ในทางปฏิบัติธรรมเพื่อเจริญจิตใจของเราให้สูงขึ้น

เพื่อออกจากการติดข้อง ออกจากวัฏ

ให้มีเป้าหมายอย่างนี้ ถึงแม้ว่าเราทำไม่ได้ถึงที่สุด

แต่ให้เรามีเป้าหมาย ว่าเราพยายามปฏิบัติตั้งแต่

ขั้นต้น ที่ได้...มี...เป็นอะไรก็ตั้งอยู่ในศีล

มีศีลห้าเป็นเบื้องต้น
ที่ได้...มี...เป็นอะไรก็ไม่เบียดเบียน
ไม่ล่วงเกินผู้อื่น...
ตั้งอยู่ในความสุจริต แล้วก็มีเมตตา
แบ่งปัน เกื้อกูลให้ยิ่ง ๆ ขึ้น และพร้อมกันนั้น
พิจารณาเพื่อการปล่อยวาง...

เพราะฉะนั้น **การรักษาจิตให้ดีถึงที่สุดนี้คือ การรู้ความจริงแล้วฝึกด้านหนึ่งเพื่อการรู้ทัน และสำรวมจิตเพื่อการปล่อยวางบ้าง**

สุขจากการเราตกเป็นทาสของมัน
ดิ้นรนไปหามัน ต้องอาศัยมัน
กับสุขที่เรายืนอยู่เหนือมัน...วางมันได้...
จิตสงบ...เย็น สุขจริง...

สุขด้วยเมตตา...สุขด้วยสมาธิ...สุขด้วยปัญญา...
สร้างสรรค์การงาน เกื้อกูลด้วยใจเมตตาต่อทุกคน...
ทุกชีวิต...หรือในหน้าที่ที่เราสัมพันธ์กันอยู่นั้น
แต่จิตมันไม่มัวหมอง อะไรมันแน่กว่ากัน?
แต่เป็นสิ่งที่ไม่ง่าย...

เพราะธรรมดาชีวิตของคนเรานี่มักจะเอิบอาบอยู่ในความเพลินหลง หรือเราเรียกว่า จิตมักจะมีสิ่งประเล้าประโลมใจ เป็นเครื่องย้อม เป็นเครื่องปรุงเป็นเครื่องเอิบอาบอยู่เสมอ เพราะฉะ-นั้นต้องมีอะไรสักอย่างหนึ่งที่เป็นสิ่งเข้ามาชดเชย มิเช่นนั้นแล้ว

เราก็ไม่สามารถที่จะเห็นทุกข์ โทษมันได้ชัดเหมือนกัน แต่พิจารณาคู่กันว่า สิ่งเหล่านั้นมันจริงขนาดไหน?

ถามมันดูซิ...**เรามี...มีอะไร? อะไรมี?**

ที่เราเป็น...เป็นอะไร? อะไรเป็น?

ที่เราได้...ได้อะไร? อะไรได้?

มองให้สุดสายซิ...

สิ่งต่าง ๆ ทั้งปวง มันก็เป็นเพียงสิ่งผ่านมา...แล้วผ่านไป...

ท่านจึงบอกให้พิจารณาบ้าง เพื่อว่าเราจะได้ไม่หลงมัน คนในร้อยคน พันคน จะน้อยคนนักที่จะมาพิจารณาอย่างนี้ เพราะธรรมดาโลก อารมณ์ของโลก มักจะเรียกว่า ผลักพาไหลไปในทางให้เพลินหลงในกิน...ในกาม...ในเกียรติ์อยู่ เป็นเนืองนิจ ความเอร็ดอร่อยในกามสุข ความพอใจในโลกีย์วิสัยนั้น เป็นธรรมดาพื้นฐานของสามัญจิตชีวิตมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย

แต่สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ผูกพัน เป็นสิ่งที่ติดข้อง และถ้าหากเราไม่รู้จักปฏิบัติแล้ว เราก็ต้องติดจมอยู่อย่างนั้นแหละ แถมดิ้นรนให้ได้มาและแก่งแย่งให้ได้มามีการพลัดพราก มีการล่วงเกิน...ก้าวก่ายกัน ในที่สุดอาจจะทุจริตผิดศีล อย่างเหตุเกิดขึ้นในปัจจุบันในสังคมของมนุษย์โลกเดี๋ยวนี้...ศีลธรรมห่างไกล มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น จิตไม่สงบ ขนาดวัตถุมีมาก ความเจริญทางวิทยาการก้าวไปไกล แต่จิตของมนุษย์ก็ยังไม่มีที่พึ่ง แล้วอะไรเล่าที่เป็นความสุขจริงนอกจากธรรมะ ก็ไม่มี...

ถ้าเรามีความรัก...ความเมตตา...เกื้อกูล...
เสียสละ ถึงแม้ยังมีกิเลสอยู่...ยังมีราคะ...
โลภะ...โทสะ...โมหะอยู่ก็ตาม
แต่อยู่ในขอบข่ายของศีลธรรมและรู้จักประมาณขึ้นบ้าง
มันก็จะมีความสุข...เย็นขึ้นพอสมควร
ถึงจะไม่เต็มรอบถึงที่สุด

แต่เมื่อเราปฏิบัติไปยิ่งขึ้น...จิตใจค่อยรู้...ค่อยเห็น...ค่อยปล่อย...ค่อยวาง...กำลังจิตค่อยสูงขึ้น...ปัญญามันสูงขึ้น...มันมีเหตุผลที่สูงกว่าจิตที่ยอมรับเหตุผลจิตในฝ่ายดีหรือคุณธรรมฝ่ายสูง

จิตใจฝ่ายสูงต้องประกอบด้วยเหตุผลเสมอ
แต่จิตที่ไปในทางที่ต่ำนี้ มักจะไปตามอารมณ์
แต่ไม่ค่อยมีเหตุผล...

เพราะฉะนั้น จึงมีรูปตาชั่งไว้ 2 บาน ๆ หนึ่งใส่หัวใจ อีกบานหนึ่งใส่สมอง หัวใจนี่มักจะไปตามอารมณ์ แต่สมองต้องใช้ความสุขุม ใช้ความนึกคิดพิจารณา บางทีเหตุผลมันน้อยกว่าอารมณ์ อารมณ์มันแรงกว่าเหตุผล ญาติโยมเคยสังเกตตัวเองไหม?

เหตุผลรู้อยู่ว่าอะไรดี...ไม่ดี
แต่อารมณ์มันมากกว่า มันมีอำนาจผลักพา
หรือเรียกว่ากระชากเหตุผลทิ้งก็ได้
อารมณ์มันแรงกว่า ไม่ว่าความโลภ...
ความโกรธ...ความหลง...

เพราะฉะนั้นเราจะต้องพยายาม เอาทางด้านสติปัญญา มีเหตุผลฝ่ายดี ฝ่ายถูกต้องเข้าไว้ จนเหตุผลที่ถูกต้องมันสูงกว่าจิตของเราก็จะยอมรับฝ่ายดี ยอมรับฝ่ายถูกต้อง และเราก็สามารถพิจารณา บางอย่างเราฝืนใจตัวเองเหมือนกัน เช่น ความขี้เกียจนี่ตามอารมณ์แล้วมันนอนได้ง่าย..สบาย

ขี้เกียจไม่ต้องฝึก
แต่ขยันนี่ต้องเพียร..ต้องอด...ต้องทน

เช่น นอนตื่นสาย..ต้องพยายามตื่นให้เร็ว
นอนมากมันง่าย...แต่นอนน้อยนี่ต้องฝึก
กินมากไม่ต้องฝึก..ไม่ต้องเข้าโรงเรียนสอนกิเลส
แต่บังคับว่าให้กินจำกัดมื้อ..ไม่เสพรส...
ต้องฝึกใช่ไหม? แต่ถ้าเราฝึกได้...เราชนะ
เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ...

เพราะฉะนั้นความดีจึงเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝืนในบางคราว ไม่เพียงฝึกฝนอย่างเดียว...หัดกินน้อย...นอนน้อย...พูดน้อย ...ทำสิ่งที่เป็นความดีให้มาก...ขยันให้มาก...เสียสละให้มาก ...ไม่เคยสละ...เราเคยเสียดาย...หัดสละให้ได้ ให้เห็นคุณของมัน เอาเหตุผล เอาความดีเข้าว่า มันจะมีกำลังที่สูงขึ้น เหมือนคนออกแรง ใหม่ ๆ มันปวด มันเมื่อย มันขี้เกียจ ไม่อยากไปบริหารร่างกาย พอบริหารบ่อย ๆ มันแข็งแรง ถ้าบริหารครั้งเดียวกำลังยังไม่เกิดใช่ไหม?

ฝึกบ่อย ๆ...ออกแรงก็ได้แรง...
ออกกำลังก็ได้กำลัง...
เจริญธรรมก็ได้ธรรม...

เจริญสติก็ได้สติ...

เจริญสมาธิ...สมาธิก็สูงขึ้น...เป็นอย่างนั้น

เมื่อจิตมั่นคง...สงบ...จิตใจไม่มีอะไรมารบกวนได้ การงานแห่งชีวิตก็มีประสิทธิภาพสูงขึ้น...ความสุขในจิตใจก็สูงขึ้น...ไม่มีอะไรรบกวน...และส่งสภาพให้ร่างกายให้ปกติ ...สมดุลย์ได้ดีกว่า...

มองอะไรก็สุขุม...ฟังอะไรก็สุขุม...
จิตใจดี...หน้าตาผ่องใส...
ยิ่งน้อมกุศล...เมตตา ให้เกิดขึ้นเสมอ ๆ
คุณธรรมเป็นสิ่งล้ำลึก...ความชุ่มเย็นรักษาใจ...
รักษาทั่วร่างกายด้วย...พอจิตใจดี...สบาย...
หน้าตาผ่องใส...แววตามันบอกว่าเป็นคนที่มีธรรมะ
มีความสุข...มีความสงบ...

เมื่อเรามีความสุข มีความสงบ เราก็ช่วยผู้อื่นให้มีความสุข...สงบได้มาก ใช่ไหม? เพราะเรามีแรง...มีกำลัง ถ้าเราไม่มีจะไปให้เขาได้อย่างไร ใช่ไหม? มันต้องมีในตนก่อน ก็พยายามฝึก...

เอาละนะ วันนี้ก็พูดนานเกิน 20 นาที จึงเห็นพอสมควรสรุปความตามที่กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า...

รักษาจิตให้ดี ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง
มีสติอย่าให้พร่อง ความทุกข์ และความเศร้า-
หมองจะหมดไป

และขอฝากสั้น ๆ ว่า... **ให้มีสติ...**
ให้รู้ปัจจุบัน...
อะไรที่ทำได้ก็ทำเถิด...
และก็พอใจในสิ่งที่ตนเองเท่าที่ทำได้...
ที่ตนเองทำอยู่นั้นในสิ่งที่ดี...
เราทำได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น...
แต่ให้ขยันอยู่เสมอ...
เพียรอยู่เสมอ...
แต่ไม่ใช่ต้องเอาไปเปรียบเทียบกับใคร?

เขามีขนาดนี้...เรามีขนาดนี้ เราก็พอใจขนาดนี้ แต่ถ้าขยันทำได้อีก เราก็ทำ พระพุทธองค์ไม่ทรงห้าม สำหรับคนขยัน ทรงสรรเสริญด้วย ให้มีวิริยะ อุตสาหะในการทำความดีได้มากเราก็จ่ายออกไป ส่วนความดีในใจที่เราเจริญรักษาก็ยิ่งทวีมากขึ้น

เรายิ่งสลัดออก...ยิ่งเจริญเมตตา...
ยิ่งเจริญภาวนา...พิจารณาอยู่เสมอเนือง ๆ...
เราจะได้ปลงตก...ปลงได้
อะไรเข้ามาก็เป็นธรรมดา...

ในที่สุดใครจะมากระทบอะไร? แม้ที่สุดความเจ็บ...ความแก่...ความตายจะเกิดขึ้น ก็พิจารณาเห็นเป็น ปรากฏการณ์ด้านนอกแห่งสังขาร...เป็นธรรมดาของมัน

ต้องเห็นเนือง ๆ...เห็นแล้ว...เห็นอีก
รู้แล้ว...รู้อีก แจ้งแล้ว...แจ้งอีก
ชัดแล้ว...ชัดอีก พิจารณาบ่อย ๆ...
จนกระทั่งจิตใจค่อยสว่างยิ่งขึ้น...
ค่อยใสยิ่งขึ้น...กำลังสูงขึ้น ๆ...
จนเรามีกำลังพอที่จะข้ามพ้นความทุกข์ทั้งปวง
จนไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ...
แม้โลกธรรมจะเกิดขึ้นก็เป็นธรรมดา

ใจสงบ...ใจสบาย แม้ใครสรรเสริญก็ไม่หลง...ก็อย่างนั้นเองแหละ ใครจะติ...จะว่า...แม้ด่ารุนแรงก็อย่างนั้น ไม่เห็นมันแหว่งตรงไหน?

คนด่าเองคือคนไม่ค่อยสบายนะ...
เขากำลังรุ่มร้อน!..

เขาวิจารณ์เราในเรื่องที่เผาลนตัวเขาเอง จิตใจของเขาเศร้าหมอง ปากกับหู เราลองวัดดูซิ คนที่ด่า...เข้าหูใครก่อน? มันห่างไม่ถึงคืบเอง ปาก...กับ...หู เข้าหูใครก่อน? มันเข้าหูเจ้าของนั่นแหละก่อนใช่ไหม? ถ้าเรามาพิจารณาดู เราจะเห็น...เพราะฉะนั้นอย่าไปรับมาเป็นอารมณ์...

พยายามน้อมพิจารณาเสมอ...
มองโลกในแง่ดีและให้อภัย...

เพราะฉะนั้นอยู่ที่ไหน? รักษาใจให้ดี...มีดวงใจให้อภัย ...มีอะไร?...หน้าที่อะไรที่ทำ ก็ทำไปเท่าที่เราทำได้ให้ดีที่สุด พยายามมองตน...อย่าไปมองคนอื่น...

เรื่องขี้บ่น...ขี้พล่าม เลิกกันเสียทีนะ!

ใครที่ขี้บ่นจุกจิก...บ่นพล่ามมาก...ก็เบาเสีย วันนี้ก็มาทิ้งไว้ที่นี่นะ และก็**อย่าเอาแต่อารมณ์...อย่าไปข่มเหง...คนที่จะลึกซึ้งได้นั้น ต้องอาศัยความเย็น...ความสุภาพ...ความอ่อนโยน...**

ดูฟัน...จะแข็งขนาดไหนยังแพ้ลิ้น...

ไป ๆ...มา ๆ...ฟันไปหมด เหลือลิ้นกับเหงือกอยู่...

ความอ่อนโยน...นี่มันเป็นสิ่งลึกซึ้ง

เพราะฉะนั้นความสุขุม...อ่อนโยน..เป็นสิ่งที่จำเป็น

ต้องใช้อยู่ทุกยุคทุกสมัย...ทุกคราว

มันมีความหนักแน่นอยู่ในตัว...

และสติในการเจริญสติ มันไม่ชอบความรุนแรง...

มันชอบความสุขุม...สติ...จึงงอกงาม

ความสุขุม สติก็ยิ่งเจริญได้...

เอาหละ..จึงขอฝากไว้ในวันนี้เพียงเท่านี้ ขอกุศลคุณงามความดีทั้งปวงที่ญาติโยมได้มากระทำบำเพ็ญในวันนี้ ซึ่งถ้าจำ

ไม่ผิดก็ตรงกับวันที่ 27 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2531 ณ. สถานแห่งนี้ซึ่งอยู่ในเมืองโรมาแลนด้า ไม่ไกลจากลอสแองเจลิส เท่าไหร่นัก ญาติโยมก็ขวนขวายมากันจากทุกแห่งทุกที่ ด้วยกุศลศรัทธาในทางปฏิบัติในทางพระศาสนา ด้วยทางแห่งความดีทั้งปวงและที่เราได้กระทำบำเพ็ญแล้วในวันนี้ไม่ว่าด้วยการเจริญทาน ด้วยการถวายอาหารบิณฑบาต ตลอดจนถึงการถวายเป็นสังฆทาน และรวมทั้งศีลที่เราได้สมาทาน ตั้งใจประพฤติตน เมื่อเราเว้นเรารักษาได้แล้วก็นับว่าเราเป็นผู้มีศีลห้าครบ เป็นมนุษย์แท้ คือผู้ที่มีศีลห้าจริง ๆ พร้อมกันนั้นด้วยกุศลคุณงามความดีเหล่าใดที่เราได้เจริญปฏิบัติ เช่นว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในกตัญญูกตเวทิตาคุณ ทั้งเป็นผู้ที่มีจิตใจน้อมไปสู่ภาวนาคือการทำจิตให้เจริญขึ้นในทางด้านความสงบ...

รู้จักสงบ...สำรวมจิตของตน...
รู้จักการพิจารณาให้เห็นความเป็นพระไตรลักษณ์

เห็น **"อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา"** ในสังขารทั้งหลายว่า ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน...

ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทนสภาพอยู่ได้ไม่นาน...

เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา คือไม่มีอะไรที่จะให้หมายมั่นเป็นตัวตนไปได้ตลอด เป็นเพียงสิ่งประกอบกันเข้า ปรุงแต่งกันขึ้น และดับไป...ให้มั่นต่อการน้อมนำไปเพื่อปฏิบัติตนเอง เพื่อจะเอาไปใช้ในชีวิตของเราให้เกิดสันติสุข

ธรรมะวันนี้ก็พูดถึงเรื่อง **"ความตั้งใจ"**

ความตั้งใจและก็ตั้งใจจริง อะไร ๆ เราก่อนทำต้องตั้งก่อน ตั้งใจก่อน แม้เรานั่งก็ต้องตั้งใจ เมื่อตั้งใจก็ตั้งตัวให้ตรงดำรงสติของเราให้ตั้งมั่น ถ้าเรานั่งคู้ ๆ งอ ๆ เอียง ๆ เอน ๆ เหมือนภาชนะแก้ว อย่างนี้เป็นต้น ถ้ามันตะแคงก็ตั้งไม่มั่น จะเอาน้ำใส่ก็มันตะแคงอยู่ เดี๋ยวมันหกคะเมนเตนเต้ มันมีโอกาสพลาดได้ง่าย...

เพราะฉะนั้นการที่เราตั้งใจและตั้งมั่นต่อการที่เราทำอะไรก็ตามแต่ ต้องน้อมจดจ่อพิจารณาถึงเรื่องนั้น ที่เราจะจัด..จะทำ จนเรารู้เราเข้าใจในเบื้องต้นเสียก่อนว่า

เราทำอะไร?...เพื่ออะไร?...ทำไปทำไม?...

เรารักษาศีล เราเจริญเมตตา เราอบรมพิจารณาให้เกิดปัญญาทางด้านธรรมะ ให้เข้าใจในกฎธรรมชาติ กฎความจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ที่เกี่ยวข้องกับเรานี่เพื่ออะไรกัน? **ก็ต้องเข้าใจก่อนและการที่เราต้องมาฝึกอยู่ในศีล ในธรรมะเราฝึกใจให้เป็นสมาธิ ทำไมเราต้องมาฝึก? เพราะอะไร? และเราต้องเข้าใจ**

เพื่อเป็นประโยชน์และความสุข เพื่อความร่มเย็น เพื่อความมีแก่นสาร สาระ มีความเป็นผู้ที่ประเสริฐจริง ๆ เราก็ต้องรู้เข้าใจคร่าว ๆ ก่อนในเหตุในผลคร่าว ๆ...

เมื่อรู้..เข้าใจด้วยปัญญาแล้วเราก็
ลงมือที่จะกระทำอย่างนั้นด้วยความตั้งใจ...
ตั้งใจจริง!

เช่น เรารู้ว่าการงานนั้นดี เราก็ดูว่างานเขาทำอย่างไรบ้าง มีวิธีการทำงานให้มันถูกต้อง สอดคล้อง จะเริ่มที่ไหน? และเราจะก้าวหน้าได้อย่างไร? ทั้งหมดนี้ก็ต้องเริ่มต้นด้วย**ความตั้งใจ** ...ตั้งใจแล้วก็ใจตั้งด้วย บางคนทีแรกก็ตั้งใจนาน ๆ ใจมันไม่ตั้งแล้ว ไปโน่น...ไปนี่ จิตใจหวั่นไหว..ท้อถอย..ท้อแท้...ถึงแม้จะตั้งหูฟังก็ต้องตั้งใจ ที่จริงหูมันตั้งอยู่แล้วไม่ต้องไปตั้งหูมัน มีใจให้ตั้งมั่นอยู่ตลอด คนพอตั้งใจสักเดี๋ยว ความตั้งใจมันคลาย...เดี๋ยวไปกังวลเรื่องโน้น...เรื่องนี้ เดี๋ยวเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ จรเข้ามา...ความเจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำหนดไว้เดิมคลายไป...หายไป...ก็ไม่ได้ผลเต็มที่ในกิจนั้น ๆ ไม่ว่าจะด้วยการฟังธรรม ด้วยการทำการงาน ๆ ก็เหมือนกัน ถ้าเราคนจับจด ไม่ตั้งใจให้เต็มที่ ไม่ทำให้เต็มส่วน...เต็มกำลังให้แยบคายก็ไม่สามารถได้ผลประโยชน์เต็มที่ของการงานนั้น ๆ

เพราะฉะนั้น การตั้งใจนี้ต้อง
พยายามรักษาไว้ในใจเสมอ
ไม่ให้ทิ้งปณิธานเดิมที่เราตั้งใจไว้
ในการบำเพ็ญธรรมะ
คือความดีให้มั่นคงในความดี
ที่เราตั้งใจให้ยิ่งกว่าภูเขาหิน
ที่ปักในแผ่นดินโลกอีก!

ภูเขาหินมันหนักแน่นขนาดไหน? ปักลงไปในดินนี่รากภูเขาลึก ๆ มากยิ่งกว่าภูเขาหิมาลัยอีก ให้มั่นใจ ของพระพุทธเจ้าพระมหาโพธิสัตว์ เจ้านั้นมั่นคง ท่านตั้งใจทำอะไรเรียกว่า **"อวตฺถานํ"** ไม่เคยท้อถอย อวตฺตานํ แปลว่าความตั้งมั่นของจิตที่ตั้งเอาไว้ ท่านจึงเกิดความสำเร็จปณิฐานว่า "เราจะแสวงหาพระโพธิญาณ เราปรารถนาตรัสรู้ เราปรารถนาช่วยเหลือ เกื้อกูลสัตว์ เราจะมีเมตตาไม่มีประมาณ" ก็เจริญอยู่นั่นแหละ ทุกภพทุกชาติเรื่อยมาถึง 16 อสงไขยชาติ 40 สงไขยแสนมหากัล์ปแล้วท่านก็มี "หิตฺจริยา" คือทำประโยชน์เกื้อกูลด้วยเมตตานั่นเอง

ตั้งใจแล้วก็เจริญเกื้อกูลแก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่จำเพาะส่วนแก่บุคคลใด มีเมตตากว้างออกไปโดยไม่มีประมาณ แม้บุคคลที่คนอื่นมองข้าม ที่คนอื่นรังเกียจ เช่น คนง่อยเปลี้ยเสียขา แม้ที่สุดเป็นโรคร้าย เช่น โรคเรื้อน คุดทะราด โรคเปื่อย โรคเน่าโรคที่น่ารังเกียจ แต่พระองค์ก็ไม่รังเกียจ แม้ที่สุดคนที่คิดร้ายต่อพระองค์ ๆ ก็มีเมตตา ยกตัวอย่าง ทรงมีเมตตาต่อพระเทวทัต ที่มุ่งร้ายต่อพระองค์ ซึ่งทำได้ยากมาก พระองค์มีเมตตาแม้คนที่ให้ร้ายต่อพระองค์ เมตตาไม่มีประมาณ

ส่วนมากเราตั้งปฏิธานว่าทำความดีอยู่
เราจะให้อภัย...แต่พอใครที่ทำไม่ถูกหู..ถูกตา
ถูกใจเรา...พอผิดใจเรานี่ มันแผ่ให้ไม่ออก
เราแผ่ให้ไม่ลง...แถมบางทีไม่เมตตาเขา

แต่ไป เมตตา เขาอีกด้วยนะ...เราไปขุ่นโกรธตอบอย่างนี้..เราต้องพยายามนึกน้อม แล้วอุบายอะไรล่ะ?

เราก็ต้องพยายามใช้ปัญญา
ใช้ความพินิจพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นเพื่อนทุกข์บ้าง
เห็นความที่กรรมของสัตว์นั้นแตกต่างกัน มีโมหะมาบัง
ให้มองคนแต่ในแง่ดีเสมอ ๆ
อะไรที่ผิดพลาดบกพร่องก็ถือว่าเป็นกิเลส
เป็นโมหะมาบังเขา ให้อภัยเขาเถิด อย่าไปโกรธเขา

เราช่วยได้ก็ช่วยได้...
เราช่วยไม่ได้ก็ช่วยเท่าที่เราช่วยได้...
ช่วยไม่ได้ก็วางใจเป็นกลางเสีย...
ร้องเพลงในใจว่าสุดที่จะช่วยได้

มันก็เป็นอย่างนั้น...แต่ก็ไม่ซ้ำเติมนะ เขาล้มก็ไม่ซ้ำ! เขาจะอย่างไรก็ตาม เราก็ให้อภัย...

ดวงใจที่สูงด้วยความมีจิตเมตตาและให้อภัยนี้
เป็นดวงใจที่ประเสริฐจริง ๆ

ต้องพยายาม...เราให้อย่างอื่นมากแล้ว ต่อแต่นี้เราจะให้อภัยแล้วละ เราจะสร้างจิตชนิดอย่างนี้ให้เกิดขึ้น ที่พูดถึงเรื่องของธรรมชาติทางด้านจิตใจ และมันเป็นผล พอจิตใจเราดี...สบายแล้ว อะไรมันก็ดี มอง...ฟังอะไร? รู้สึกการเกี่ยวข้องกันในการงาน การดำเนินชีวิตมันเป็นสิริมงคล รู้สึกมันปลอดโปร่งไปหมด เพราะใจมันดีแล้วใช่ไหม? ไม่มีศัตรู ไม่มีหมู่ภัยอะไรต่าง ๆ ที่จะเข้ามา เพราะความดีความเย็นที่เราเจริญไว้มาก

ทีนี้ที่กล่าวถึง เป็นเพียงบางส่วนในองค์คุณธรรมของผู้มุ่งพุทธภูมิ แม้พระพุทธเจ้าท่านก็มีความตั้งใจมั่นเจริญเมตตา ทำประโยชน์เกื้อกูล กว้างขวางโดยไม่มีประมาณ ท่านแบ่งเป็น 4 อย่าง คุณธรรมของพระโพธิสัตว์เจ้าหรือพุทธภูมิธรรมมี 4 อย่าง คือ:

1. อวตฺถานํ

2. อุตฺสาโห คือความเพียรไม่หยุดหย่อน คนบางคนนี้ตั้งใจแต่ไม่เพียร ได้แต่ตั้งอยู่นั่นแหละ ชอบนะว่าอย่างนั้นดีแต่ไม่ได้ ลงมือทำสักที ไม่เพียรเห็นเขาว่าสมาธิดีชอบเหมือนกัน ไม่ได้ฝึกแล้วมันจะเป็นอย่างไร? เราชอบงานด้านนั้น แต่เราไม่ฝึก เราไม่เพียรพยายาม มันก็ไม่สามารถสำเร็จประโยชน์ได้ เราต้องลงมือเพียรกระทำด้วย อุตสาหะ...อุตสาโห ของพระพุทธเจ้านี่มากมาย

3. อุตฺโม คือการทำปัญญาให้อุดม ให้ไพบูลย์ด้วยคุณธรรม มีปัญญา เป็นต้น

และ **4. หิตฺตจริยา** คือทำประโยชน์

คุณธรรมเหล่านี้ อาตมายกมาไว้เพื่อเป็นความเทียบและเป็นกำลังใจ ก็จะขอฝากไว้สั้น ๆ วันนี้บอกแล้วว่า พูดไม่นาน **ให้ตั้งใจจริง ๆ และอย่าเป็นคนจับจด** ทำอะไรก็อย่าเป็นคนจับจด บางคนพอไปพบผู้ร่วมงาน...เพื่อนร่วมงาน...เจ้านาย เวลาแค่ลูกน้องแหย่เข้าหน่อยก็โมโหแล้ว เป็นผู้ใหญ่ได้อย่างไร?

ทีนี้เราต้องพยายามเมื่อเจออารมณ์ที่ไม่ต้องตา ต้องหู หรือกระทบในใจ **ก็พยายามกำหนดมีสติรู้ พิจารณาว่าเป็นธรรมดา! คนเรานี่ก็มีทั้งเข้าใจ...ไม่เข้าใจ มีทั้งประณีต มีทั้งหยาบ มันก็ปนกัน แม้แต่เราในคน ๆ เดียวกัน** บางคราวเรายังอารมณ์เปลี่ยนไปเรื่อยเลย ใช่ไหม? อารมณ์ยังไม่คงที่เลย ไม่สม่ำเสมอ...บางคราวอารมณ์แจ่มใส...บางคราวมันก็ไม่ใส มันจะขุ่นเอาด้วยซี เห็นไหม?

เพราะฉะนั้นเราก็พยายามให้อภัย
เห็นใจคนอื่น...โลกนี้ก็เป็นอย่างนี้แหละ
เราก็พยายามน้อมใจไว้ดีเสมอ...
ความดีก็จะเกิดมีขึ้น...
ถ้าเราฝึกจิตใจของเราดีมากขึ้น ๆ...ก็เป็นจริตนิสัย...
เป็นบารมีธรรมติดตัวเราไปเอง...

จิตนี่เป็นของฝึกได้นะ ที่อยู่ในวิสัยที่ฝึกได้ อาตมาเชื่อเหลือเกินทุกคนที่นั่งที่นี่น่ะมีอุปนิสัย มีนิสัยและเป็นอุปนิสัยด้วย อุป แปลว่า ยิ่งขึ้นอีก เพราะฉะนั้นก็ไม่รู้จะมาทำไมที่นี่? ขับรถมาตั้งไกล เสียค่าน้ำมูกน้ำมัน ตั้งใจมาทำบุญแล้วก็มานั่งอย่างนี้น่ะนะ...เพราะ **"ความตั้งใจ"**

บางคนถ้าเขาไม่ตั้งใจ ไปดูทีวี ไปเที่ยวโน่น เที่ยวนี่ วันหยุดไปตามชอบของตนเอง อารมณ์เดิมที่มีอยู่ ทุนเก่าเชื้อเดิมมันมากเหมือนกันนี่นะบางคนใช่ไหม? ทีนี้บางคนเขาเห็นว่ามีสาระ มีคุณมีประโยชน์ เพิ่มบุญกุศล เพิ่มความดีและเป็นที่เกิดความสบายใจ

นี่เรียกว่ามีปัญญาอยู่แล้ว รู้ว่าอะไรเป็นสาระ อะไรที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ บางคนก็เตรียมแล้ววันศุกร์ก็ไปลาสเวกัสแล้ว พอเสร็จงานก็ไปบำรุงค่าน้ำ ค่าไฟเขาไปเสียค่าโง่ให้เขา อุตส่าห์ทำงานอาบเหงื่อต่างน้ำหรือลำบากลำบนก็เอา อาทิตย์ทีก็ไปให้เขาหมดแล้ว เสียสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ กลับมาก็โทรม แล้วไปทำ...ทำ...ทำ...ทำแล้วก็ไปให้เขาอีก มาดูเอาเถิด คล้ายตกเป็นทาสอารมณ์เขา

ทีนี้คนเรานี่มันอยู่ที่สติ ปัญญา เมื่อรู้ว่าอะไรที่เป็นทางแห่งความเสื่อม เราก็ไม่เอา ถึงจะเป็นเรื่องเพลิดเพลิน กิเลสนี่มันเป็นเครื่องล่อใจมากมายนะ เขาบอกว่ากิเลสมันมักแฝงมากับสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน น่าหลง ธรรมชาติบางอย่างนี่มันก็แฝงไว้ มันเติมรสอร่อยให้นิดหนึ่งให้คนหลงเพื่อเป็นเครื่องล่อสัตว์ให้หลงติดอยู่ คนที่มีเชื้อเก่าทุนเดิมอยู่มาก มันก็ไหลไปง่าย ถ้าขาดสติปัญญา

เพราะฉะนั้นพุทธศาสนิกชนจะต้องเป็นผู้มีสติ ปัญญา ต้องตั้งใจ หนักแน่นและต้องเป็นผู้ฝึกตนเอง!

ถ้าเราไม่ฝึก ไม่ได้หรอก มันแพ้กิเลสวันยังค่ำ คืนยังรุ่ง

เพราะฉะนั้นต้องพยายามฝึกมีสติสัมปชัญญะควบคุมสังวรณ์ตนเอง

ชีวิตเราล่วงวัยมาถึงขนาดนี้แล้ว...
เราจะมีอะไรบ้างที่เป็นแก่นสารสาระ?
เรามีจิตใจที่เฉลียวฉลาดลึกซึ้ง...

หรือสูงส่งพอที่จะเลื่อนฐานะชีวิตจิตใจของตนเอง ให้มีคุณค่า..มีสาระ..มีความชื่นชม..มีความสุขอย่างแท้จริง...

อะไรคือความสุขที่แท้จริงนะ? ถามซิ..ถามตัวเองซิ? อาตมาไม่ปฏิเสธ ความเพลินหลงในขณะที่มันได้ตามใจชอบอยู่ดูเหมือนมันสุขอยู่หรอก แต่เมื่อเราพิจารณาให้ลึกซึ้ง...ให้ตลอดสาย มันจะทุกข์เมื่อภายหลัง ความเอร็ดอร่อยอยู่กับผัสสะอารมณ์ของโลกโลกีย์ที่ตนไปหมกมุ่น อย่างที่คนไปหมกมุ่นในสถานเริงรมณ์อย่างนี้น่ะ ไปเสเพลเฮฮากัน อะไรที่ไม่เข้าเรื่องเข้าราว มันเสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา เสียสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ

คนฉลาดเขาเอาเวลามาเจริญปฏิบัติธรรมะ

มาทำให้จิตใจสงบ แล้วเราไม่ต้องเสพ...

ไปติด..ไม่ต้องไปข้องมัน...

เดี๋ยวนี้มันยิ่งอะไร ๆ มันมีพิษภัยมาก โรคต่าง ๆ ก็มาก ภัยพิบัติต่าง ๆ ในสังคม บางทีมีเรื่อง เหตุต้องฆ่าแกงกัน เนื่องด้วยเรื่องหมกมุ่นในเรื่องเหล่านี้เยอะแยะ ใช่ไหม?

คนหมกมุ่นเรื่องอบายมุขนี่เสี่ยงต่อชีวิตเหลือเกิน!

เรื่องอะไรเอาชีวิตเราไปทำของไม่เข้าท่า ใช่ไหม?

เพราะฉะนั้น...เรามาฝึกสิ่งที่มันเป็นสิ่งที่ดี...

ชาวพุทธนี่เป็นผู้เข้าท่าแท้...เกิดมาไม่เสียที

คนที่หมกมุ่นในเรื่องนั้นน่ะ ชีวิตมันเสียทีเกิด...
ถ้าพูดให้มันเจ็บ ๆ หน่อย มันเสียชาติเกิด อภัยนะ..
ถ้าอาตมาพูดอย่างนี้ก็อย่าโกรธ เสียทีเสียชาติเกิด!!

ไม่มีอะไรเป็นสาระเลย...
เกิด ๆ กิน ๆ ถ่าย ๆ...แล้วก็ตายไป...
เท่านั้นหรือคือชีวิต?
มันไม่มีอะไรที่น่าชื่นชมอะไร? ตรงไหน?

บางคนเริ่มรู้ตัว..ท่านบอก **บางคนสำนึกรู้ตัวก็โชคดี บางคนรู้ตัว..มันสายมาก..อายุมาก..ล่วงวัยมากแล้วนึกได้รีบปฏิบัติธรรม มันก็ทุลักทุเลเหลือเกินนะ ร่างกาย สังขารเรี่ยวแรง สติปัญญาอะไรมันไม่ค่อยอำนวย...**

เดี๋ยวมันจะสายเกินแก้ มันจะแย่เพราะแก้ไม่ทัน... พอนึกได้ ที่ไหน..โอ! มันแก่แล้ว...เสร็จแล้ว...ทำอะไรก็ไม่ค่อยได้มากเท่าไหร่แล้ว...

เพราะฉะนั้น..จะข้ามฟากก็ข้ามเสียก่อนตนแก่ เดี๋ยวทุลักทุเล ข้ามลำบาก ข้ามไม่ไหว! เมื่อมีสติ มีปัญญา ทำอะไรได้เดี๋ยวนี้ในสิ่งที่ดีก็ รีบทำ..รีบจ้ำไป..เพื่อจะมีอะไร ๆ เป็นที่พึ่งภายในใจของตนนะ พยายาม!!!

ความสุขอย่างโลก ๆ นั้นมัน เป็นความสุขที่เผ็ดร้อน
มันเป็นสุขในกองทุกข์...สุขที่ร้อน ๆ... ไหม้ ๆ...
มีแผลคันไว้เกาฉันใดก็ฉันนั้นแหละ!

สุขแบบมีแผลคันไว้เกา...ใครเคยเป็นโรคคันไหม? เกา...ก็มีรสอร่อยเหมือนกันนะ...

ยิ่งเกา...ยิ่งมัน ยิ่งคัน...ยิ่งเกา
แต่มันปวดแสบทีหลัง!
กับสุขจากการที่ไม่ต้องคัน ไม่ต้องเกา...สบาย...

คนที่ติดอบายมุข คนที่ติดหมกมุ่นในอารมณ์โลกนี้
มันก็เป็นฉันใด...ฉันนั้น

หายสนิท ไม่ต้องเกา...ไม่มีบาดแผล สบาย...พระที่บำเพ็ญ
เข้าถึงแล้วท่านไม่มีบาดแผลหรอก...สบาย

มีชีวิตอยู่ส่วนเหลือจึงมีแต่การเกื้อกูลมีแต่การเสียสละให้
ซึ่งไม่เห็นแก่ตัว ไม่มัวเมา มันก็ยิ่งเสียสละชีวิตและเวลาทั้งหมด

มีชีวิตส่วนเหลืออยู่เพื่อพระธรรม เพื่อมนุษย์โลก เพื่อสัตว์โลก ชีวิตของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าทั้งหลายทั้งปวงจึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐแท้ โลกจึงบูชาไม่รู้สร่าง 2531 ปีแล้ว คนยังกราบไหว้ไม่เบื่อ ใช่ไหม? พระศาสดาต่าง ๆ ทุกศาสนาที่ลึกซึ้งถึงธรรม เห็นไหม? คนเคารพ เผาไปแล้ว ถวายพระเพลิงไปแล้ว พระธาตุเขาก็ยังแย่งกันเลย ของเรานี่เวลาตายใครมาแย่งกันบ้าง กระดูกน่ะ? มีแต่สัปเหร่อ...ก็เอือม! แต่ทำเพราะได้เงินเท่านั้นเองนะ

เรามาพิจารณา...ตายแล้วมีอะไรเหลือทิ้งไว้?

พยายามพิจารณา...และตอนมีชีวิตอยู่นี่แหละ

เราทำให้ได้เห็นชัด ถ้าเราทำอะไรได้...

เราทำในสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์...มันมีความสุข...

ในที่สุดสรุปความว่า เราต้อง **"ตั้งใจ"** นะ ตั้งเป้าไว้บางคนตั้งเป้าไว้ **"นิพฺพานํ ปจฺโย โหตุ"** ตั้งเป้าไว้ดีมากแต่ปล่อยให้กิเลสตุ ๆ อยู่ทุกวัน ไม่ยอมละ...ไอ้นี่...ก็พะรุงพะรัง นี่ก็ฉัน...ไอ้นี่ก็ของฉัน...ให้ถือศีลห้าสักอาทิตย์ก็จะตายขึ้นมาเชียวละ อดไม่ได้...

ยิ่งให้ละให้วางในสิ่งที่ละเอียดลงไปก็ยิ่งยากใหญ่

ทีนี้เราต้อง **ตั้งใจ** จริง ๆ ซิ

สิ่งนั้นมันก็ไม่เหลือวิสัย...

ถ้าเราทำได้ มันภาคภูมิใจตัวเอง

...มันเห็นความดีของตัวเองจนตัวเองนี่มีความมั่นใจ

และเคารพตัวเองได้ มีความภาคภูมิใจ มีความสุข

เพราะทุกชีวิตนี้ถ้าเราอยู่ด้วยศีล ไม่เบียดเบียน

ตั้งอยู่ในกุศลกรรมความดี ตั้งหน้าเกื้อกูลกัน

โลกนี้จะน่าอยู่ร่มเย็นขนาดไหน...

ทุกคนประกอบกิจดำเนินชีวิตไปตามเรื่องราวจนสุดรอบ ชีวิตนั้นก็จบลงด้วยความสงบ ไปก็ไปดีอีก เพราะใจของเราได้ฝึกเราได้ปล่อย เราได้วาง ขั้นสมาธิปัญญา เราจะอบรมได้ดี เราต้องอาศัยข้อศีลนี่ก่อนเป็นพื้นฐาน พอเราเข้าใจ ก็ใจนี่ไปบังคับตนเองให้วิรัตในสิ่งที่ไม่ดี ให้เว้น บังคับว่าอันนี้ไม่ควรทำนะ...เป็นบาป! อันนี้ไม่ควรพูดนะ...เป็นบาป! อันนี้ไม่ดีนะ... อันนี้ไม่ควร อันนี้ถูกต้อง...ควรจะพอกพูนให้ยิ่งขึ้นนะ

ทีนี้บุญกุศลที่เมตตาที่เคยช่วยเหลือ เราก็มีความสุข เห็นใครมีความสุข **สุขฺโต สุขฺขฐานํ** ให้สุขแก่ท่าน สุขนั้นก็ถึงตนเราก็สุขด้วย และโยงใยเป็นน้ำมิตรน้ำใจไปอย่างลึกซึ้ง พร้อมด้วยปัญญาในการปล่อยวาง เห็นกองสังขารทั้งหลายทั้งปวงว่าไม่มีอะไรจิรังยั่งยืน ล้วนแต่เกิดมาก็ดับไป มาแล้วก็จากไป ไม่มีอะไรเลย... ทุกคนในที่สุดมีมากันหลายที่หลายแห่ง

มากันแล้วในที่สุดก็กลับกันไป

เวลากลับก็กลับคนเดียว...

วันสุดท้ายไม่มีใครไปกับเรา...

ของใครของมันกัน...ลูกหลานก็ไม่ได้ไปกับเราด้วย

เวลาเราจะดับเราก็ไปของเราเอง...

เราเลือกทางของเราแล้วนะ

พระท่านสอนบอกทางไว้แต่ก่อน เราก็เดินเอง ปฏิบัติเองเวลาถึงวาระนั้นบางคนน่าสงสารมาก กระวนกระวาย กระสับกระส่ายฟุ้งซ่าน หาที่เกาะไม่ได้ เพราะตอนที่จิตมันจะพรากจากร่าง ก่อนที่สังขารจะดับลงนี่มันมีเวทนา มันมีความสับสนมาก ถ้าคนที่ไม่เคยฝึกมา...ยาก ในพันในหมื่นจะหวังตกกระได

พลอยโจนนี่ยาก **จะหวังว่าจะน้อมจิตเข้าสู่ความละวาง** ความสงบนั้นยากมาก จะหวังแจ๊คพอทมันยาก! ที่จะฟลุ้คกว่าเผื่อใครมาบอกทางแล้วจะหลุดพ้นไปเลยก่อนจะสิ้นชีพนี่ยาก! คนไม่เคยปฏิบัตินี่ยาก

เอาละต่อแต่นี้ไปให้เรา ตั้งใจทำความสงบ หลับตาลง มันยังออกไปไหนไม่รู้? มันยังรวนเลย แล้วเวลากระทันหันมันเกิดตายโครมครามขึ้นมา ปุปปับ มันเตรียมไม่ทัน จิตที่หน่วงอารมณ์อะไรเอาไว้ สะสมอะไรเอาไว้ มันไม่เคยละเคยวาง...ไม่เคยชำระล้างมันก็ค้างอยู่นั่น เมื่อค้างอยู่ภพของจิตยังมีอีก...มันก็ย่อมวนในสังสารวัฏอีก นี่ไม่ใช่อาตมาขู่นะ เป็นความจริง!

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ยืนยันไว้ชัดเลย..

"จิตฺเต สงฺขหิตฺเถ ทุกฺขคติ ปาติองฺขา" พระองค์ตรัสไว้แล้วเป็นพุทธพจน์ เมื่อจิตมีความเศร้าหมอง ไม่ผ่องใสแล้ว ทุกข์คติย่อมต้องเป็นที่หวังได้แน่นอน

"จิตฺเต อสงฺขหิตฺเถ สุขฺคติ ปาติองฺขา" เมื่อจิตมีความผ่องใสแล้วสุขคติต้องเป็นที่หวังได้แน่นอน...แล้วเรา ทำแต่ความดีเข้าไว้ เราเห็นชัด มั่นใจตัวเอง เราปล่อยวางเดี๋ยวนี้ มันก็สบายใจเดี๋ยวนี้ เราทำความดีเดี๋ยวนี้ มันก็สบายใจเดี๋ยวนี้ และพยายามอย่าไปยึด...ไปติด พยายามหัดบังคับใจตัวเอง..หัดชนะใจคน หัดสละ..หัดละ..ยิ่งละยิ่งได้...ยิ่งให้ยิ่งกว้าง ฟังให้ดีนะ...

ยิ่งละ..ยิ่งได้
ยิ่งให้...ยิ่งกว้าง
ยิ่งเบา...สบาย

ยิ่งรวย ๆ มาก...รวยทางใจ...

และทางข้างนอกก็จะมีมาเองด้วย จากการที่เราเจริญอริยทรัพย์ดี มันก็จะดูดทรัพย์ภายนอก เอาละอาตมาว่าพูดสั้น ๆ จึงเห็นพอสมควรแก่เวลา จึงขอสมมติยุติไว้เพียงเท่านี้

ขอให้ ตั้งใจจริง ทำจริง พูดจริง

จริงต่อสัจธรรมอยู่ทุกเมื่อ แม้ใครไม่รู้ ไม่เห็น

ก็ ตั้งใจ ประพฤติอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องรอว่า

ใครจะต้องมารับรอง ยืนยันสรรเสริญ

ไม่ต้องรอว่าใครจะมารู้มาเห็นหรือไม่?

เราทำ...เราก็รู้เราเอง
ดี...ชั่ว เราทำเอง ดี...ชั่ว คนอื่นทำแทนให้เราไม่ได้

เพียงแต่เขาบอกทางอนุโมทนาสนับสนุน แต่เรื่องกระทำเราต้องทำเอง ดั่งพระบาลี ที่พระพุทธองค์ ทรงตรัสไว้ว่า **ตุมฺเมหิ กิจฺจํ อาตปฺปํ อกฺขาตาโร ตถาคตา ปฏิปนฺนา ปาโมกฺขนฺติ ฌายิโน มารภนฺทนํ”** ซึ่งแปลโดยความย่อ ๆ อย่างนี้ว่า “เราตถาคตเป็นผู้ชี้บอกเท่านั้น แนะนำเท่านั้นเอง ส่วนการปฏิบัติดำเนินตามและความเพียรนั้น เป็นของตัวเธอเองที่ต้องทำ” เป็นของเราเองที่ต้องทำ ท่านพาเราไปไม่ได้ ไม่มีหรอกนิพพานทัวร์ ไม่ต้องไปหา

เพราะฉะนั้นท่านเพียงชี้บอกเท่านั้นเอง ให้เราปฏิบัติพาไปเที่ยวนรก-สวรรค์-นิพพาน โกหกทั้งนั้นแหละ ไม่จริง! อาตมาขอยืนยันอย่างนี้แหละ ไปได้แต่จิตดิ่งน้อมลงไป พิจารณาใน

อาการที่เรียกว่า "จินตนาการ" หรือน้อมเป็นภวังค์ของจิต เป็นสังขารของจิตเท่านั้นแหละ แต่ตัวจริง ๆ เราต้องบำเพ็ญเอง...ทำเอง...เห็นเอง...สัมผัสเอง ก็เข้าใจอยู่ที่นี่แหละ...

นรก...ก็อยู่ที่นี่
สวรรค์...ก็อยู่ที่นี่
นิพพาน...ก็สามารถพิจารณาได้ในชีวิตปัจจุบันนี้เอง

ถ้าใครดำเนินความเพียรถูกทางที่พระองค์ทรงตรัสไว้แล้วโดยชอบนี้ บุคคลนั้นก็จะรอดพ้นซึ่งมือมาร ๆ คือหมายถึงความทุกข์นั่นเอง ไม่ว่าจะเป็น**กิเลสมาร ๆ** คือกิเลส ไม่ว่าจะเป็น **เทวบุตรมาร** คือเทวบุตรที่เป็นทั้งนิมิตภายนอกและภายในนิมิตภายใน คือนิมิตฝันเพลินไปในเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ฝันว่าได้เพชรนิลจินดา รูป นางฟ้า เทวดา อย่างนี้เรียกว่าเทวบุตรมาร เพลิน...เคลิ้มไป ๆ ปลงแล้ว เทวบุตรมารภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งกาม ภายนอกอย่างนี้เป็นต้น ที่ประณีตอย่างนี้นี่เป็นเทวบุตรมาร

ส่วนสังขารมาร ที่เรียกว่า **อภิสังขาร** คือความคิดนึก มารคือความคิดนึกปรุงแต่งให้คิดไปโน่นนี่ไม่หยุดหย่อน ส่วน**ขันธมาร ๆ** คือสังขาร เช่น เวทนาอย่างนี้ เรานั่งปวดเมื่อยบ้าง เจ็บไข้ไม่สบาย มารอย่างนี้มันมีมาเรื่อย ๆ เช่น ตั้งใจภาวนา เดี๋ยวมันปวด เดี๋ยวมันเจ็บตรงโน้น เจ็บตรงนี้ ต้องเอาชนะให้ได้ ฝึกด้วยตบะธรรม ด้วยสติสัมปชัญญะของเราด้วย **อาตปี** ซึ่งเพียรแผดเผากิเลส และประการสุดท้ายคือ **มัจจุมาร** มัจจุมารคือความ

ตายมาถึง บางคนกำลังทำความเพียร ความตายมาถึงเสียก่อน เรียกว่า มัจจุราชมารนี้ไม่ยกเว้นใคร!

ฉะนั้นเราอย่าประมาทนะ เกิดตายขึ้นกลางคัน เรายังไม่ทันบรรลุธรรม จิตยังไม่วางหมด ยังมีเครื่องกังวลอยู่..ยังยึดติดอยู่ เพราะฉะนั้นบำเพ็ญเข้าไว้ เมื่อเข้าถึงที่สุดก็จะพ้นจากมือมาร เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ทีนี้ก็สบาย...หมายถึงใจโปร่ง...สว่าง...ว่าง ...ใส มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ๆ...ช่างมัน...หมดละทีนี้ ไม่ถือสา...ไม่เป็นทุกข์ ก็ไม่เป็นอะไร ไม่อินังขังขอบ ก็สบายใจ...

มันจะเป็นอะไรก็ช่างมัน...
แต่เรามีหน้าที่ทำอะไรในทางแห่งความดี
ก็ทำไป...เกื้อกูลไป...เจริญไป...
มีความสุขอยู่กับธรรมะที่เราบำเพ็ญนั้น
ที่เราเกื้อกูลนั้นจนสุดรอบ...ชีวิตจึงมีคุณค่านะ...

แล้วก็ฝึกไป ทีนี้ญาติโยมทั้งหลาย **เราตั้งเป้าเอาไว้เราก็ฝึกไปพลาง ๆ ปฏิบัติไปตามอัตราส่วนเท่าที่เราทำได้ นี่ดีแล้วญาติโยม เอาศีลห้านี่แหละฆราวาสผู้ครองเรือนก็ฝึกไป ...ปฏิบัติไปถึงแม้เรามีกิเลสอยู่ เราก็พยายามรู้ทันควบคุมให้อยู่ในขอบข่ายของศีลของธรรม เรียกว่าอยู่ในขั้นศีลธรรมก่อนนะ ไม่เบียดเบียน ไม่ทุจริตใครในสิ่งที่ได้โดยชอบธรรม มีกิเลส โลภ โกรธ หลง ราคะ โทสะมีอยู่ แค่ขอให้อยู่ในขอบข่ายของศีลธรรมนะ นี่ก็ดีแล้วนะ ในขั้นต้นระดับนี้ ถ้าเราทำได้ก็ดีที่สุดแล้วในโลกนี้นะ ถ้าลึกเข้าไปอีก...เราก็ควบคุมเรียนรู้กลไกของ อารมณ์กิเลสต่าง ๆ...**

ฝึกฝนเจริญเมตตา...สละ...ละวางให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกว่าเราจะไปถึงเป้าหมาย ทุกข์น้อยลง...ปัญหาน้อยลง...จิตใจสูงขึ้น...อิสระขึ้น จนถึงขั้นอิสระจริงแท้...ไม่มีเครื่องผูกพันแล้ว จะมีความสุขอย่างที่สุด

สุขแบบพระพุทธเจ้า สุขแบบพระอรหันต์ สุขแบบ**นิรามิตสุข** คือ**สุข**เย็น ไม่ใช่ **"สุก"** สุกนี้มันเป็นสุกที่ไหม้เผ็ดร้อน

สุขในธรรมมันเย็นสบาย สุขอย่างไร โยมเคยเห็นไหม? เคยสัมผัสบ้างไหม?

เวลาใจสบาย บางทีอะไร ๆ เข้ามาก็ไม่ยุ่ง...

ทำงานเหนื่อยแต่ก็ไม่เดือดร้อนใจ...

ร่างกายเหนื่อยแต่จิตใจชุ่มชื่นสบาย...

ได้ช่วยเหลือใครจิตใจเป็นสุข เห็นไหม?

ใครจะมาด่า...ว่า ก็เฉย ๆ...

ใครมาสรรเสริญ ก็เฉย ๆ...

ไม่แฟบ...ไม่ฟู ไม่พอง...ไม่ยึด...

ไม่ขึ้น ๆ...ล่อง ๆ...ไม่คุ้มดีคุ้มร้าย...

ของเรานี่คุ้มดีคุ้มร้าย พอเขายกย่องก็ฟูขึ้นมา..ดีใจพองใหญ่เลย..ตีปีก เวลาเขาตำหนิ ก็แฟบลง...หงอย...โกรธเขาด้วย เดี๋ยวยิ้ม เดี๋ยวหัวเราะ ๆ เดี๋ยวร้องไห้ นี่ยังอยู่ในอาการที่ยังไม่ค่อยสบาย เรายังไม่สบายจริง

เพราะฉะนั้นสบายจริง ๆ **"นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ"** เห็นไหม? **"นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ"** -สุขอย่างยิ่งคือนิพพาน...นิพพานเป็นที่สุขอย่างยิ่ง นิพพานเป็นที่ว่างอย่างยิ่งเราถึงปรารถนากันนักหนานิพพานนี่ เห็นไหม?

นิพฺพานํ ปจฺโย โหตุ” ใส่บาตรโยมก็อธิษฐาน ปรารถนาขอให้เจริญเข้าถึงมรรคผล...นิพพานเทอญ เห็นไหมตัวสุดท้ายนี้เพื่อดับทุกข์...ดับกิเลส นิพพานดับทุกข์นี่ นิพพานดับเดี๋ยวนี้...

หัดนิพพาน...เวลามองอะไร? ฟังอะไร?
กินอะไร? พูดกับใคร? ที่ไหน?
ก็หัดนิพพาน นิพพานปาก นิพพานตา
พูดก็ให้ปากเย็น ๆ...ให้ใจเย็นนั่นเอง
ฟังอะไรก็ให้นิพพานหู...ให้เย็นหู...หู...พระพุทธเจ้า!
ให้เย็นตา...เย็นหู เย็นอายตนะทั้งหลาย...

ปากคนโลก

ใครเข้าหาธรรมะ...
อย่าไปข้องเลยเรื่องปากโลก
ให้เราดีขนาดไหน
หากไม่ถูกกิเลสเขา
เขาไม่เข้าใจ...เขาก็ตำหนิ

เราทำนั้นเรารู้ด้วยตนเอง
ดีหรือชั่ว...ไม่ได้อยู่ที่เขาว่า
อยู่ที่เราทำเองทั้งหมด
เรารู้ของเราเอง

บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์เป็นของจำเพาะตน
ใครจะทำให้ตนบริสุทธิ์ก็ไม่ได้
ใครจะทำให้ตนไม่บริสุทธิ์ก็ไม่ได้
ตนทำเองทั้งนั้น...

แม่น้ำบ่อไหนที่กว้างใส...
น้ำใดที่ใสบริสุทธิ์สะอาด...
ดื่มแล้วเย็นสบาย...มีประโยชน์ ไม่มีโทษเข้าเจือปน
จะบ่อที่โน่น...บ่อที่นี่...บ่อที่ไหน มันดีทั้งนั้น
...เพราะฉะนั้นคนฉลาดจึงเลือกเอาแต่รสธรรม
ที่จะมาปฏิบัติเพื่อให้ได้อรรถรส...ธรรมรส...
และได้วิมุติรส...นำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง.





ทำหน้าที่ไปตามเรื่องราว
สร้างสรรค์อยู่ เจริญเป็นไปอยู่
ด้วยใจรัก เมตตา
แต่ไม่เข้าไปหมายมั่น
ชีวิตและกิจทั้งปวง
ย่อมเป็นไปด้วยดี



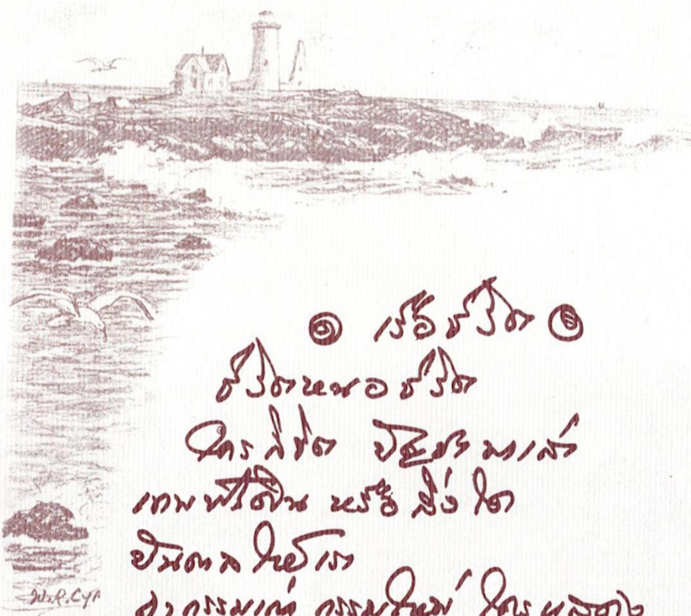
ชีวิตนั้นสั้น มาแล้วจร
หลักอาทร ทนสู้ มิท้อถอย
ความเป็นมนุษย์คง ไม่เลื่อนลอย
ฝึกปล่อย ปล่อยใจสู่ทาง จนถึงธรรม

รุ่งอรุณแห่งชีวิต

รุ่งอรุณพระอาทิตย์ฉายแสง
ดอกไม้..ใบไม้..เมล็ดหญ้า..
นานาหลับสนิท
ต่างตื่นขึ้นเริงชีวิต...
เป็นนิมิตแห่งสัจธรรม
หลังจากฤดูแล้งผ่านไป
สายฝนแห่งวสันต์ฤดูก็มาถึง
ยามรุ่งอรุณแห่งวันใหม่
ชีวิตน้อยใหญ่ทั้งหลาย
ก็หมุนไป..ดำเนินไป...
ในโลกกว้างมหึมา
ต่างก็ปรารถนาความสุข
ไม่ต้องการความทุกข์
แล้วชีวิตของท่านล่ะ...
กำลังทำอะไรอยู่ หรือ ไปไหนกัน...?



อาทิตย์จะทิ้งแสงสุดท้าย ก่อนจะลับขอบฟ้า
ชีวิตได้อะไรไว้บ้าง...



๑ เรื่องชีวิต ๑

ชีวิตแห่งชีวิต
ใครลิขิต ปริศนาเล่า
เทพพรหมินทร์ หรือ สิ่งใด
บันดาลให้เรา
ดูกรรมเก่า กรรมใหม่ ใครแสดง
ให้ทุกข์ สุข ไปในโลกแล้ว
เกิดกฎธรรมชาติ ธรรมดาประทานให้
จะหลีกหนีไปพ้นได้
จึงฝากใจรู้ละ สละ วาง

[illegible]
๑๖ กรกฎา ๒๕๓๕
[illegible], [illegible]

ข้อคิด สกิดใจ

ขันติ อดทน
จนเข้มแข็ง
ปัญญา ส่องแสง
สว่างไสว
วิริยะ หมั่นยิ่ง
เสมอไป
ทำอันใด สำเร็จได้
ดังหมายปอง

คำอาราธนากรรมฐาน

พุทธาราธนานัง	ธัมมาราธนานัง	สังฆาราธนานัง
อัปมาโณพุทโธ	อัปมาโณธัมโม	อัปมาโณสังโฆ
นโมพุทธายะ	นโมธัมมายะ	นโมสังฆายะ
พุทโธเมนาโถ	ธัมโมเมนาโถ	สังโฆเมนาโถ
พุทธบูชา	ธรรมบูชา	สังฆบูชา
นิพพานะ	ปัจจะโย	โหตุ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ อันหาประมาณมิได้ มาเป็นที่พึ่ง ที่ระลึกถึง จงช่วยอภิบาลรักษา กายวาจาใจ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ให้ตั้งมั่นอยู่ด้วยธรรม เจริญไปด้วยธรรม พร้อมทั้งให้เรืองด้วยสติปัญญาญาณ เข้าถึงธรรม อันเป็นเครื่องพ้นทุกข์ ให้ถึงซึ่งสันติสุข เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน โดยไพบูลย์ทุกประการ และจงยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งส่วนตน บุคคลอื่น ชีวิตอื่น อันเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ตลอดกาลนานเทอญ



เมื่อมาอยู่กับครูบาอาจารย์

จงศึกษาความรู้-ความดีจากท่าน มิใช่มัวเมาเก็บเอาแต่ของที่ท่านคายทิ้งแล้ว (เช่น ความโลภ โกรธ หลง ความอยากเด่นอยากดัง)

ต้องตั้งใจปฏิบัติตามปฏิปทาของท่านโดยเคร่งครัด เมื่อเห็นว่าตนไม่สามารถดำรงตามปฏิปทาของท่านได้ ก็ควรพิจารณาตนเองและรีบหลีกไป เพื่อว่าจะได้ไม่เป็นเหตุให้ท่านเดือดร้อนลำบากใจ

อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ อย่าประมาทลืมตัวหลงไปว่า เรานั้นดีกว่าผู้อื่นไปเสียหมด ใคร ๆ ก็ดีสู้เราไม่ได้ หารู้ไม่ว่าผู้ที่ดีแล้วนั้นคือ...ครูบาอาจารย์ต่างหาก มิใช่เรา

หากคิดได้ว่า ความดีทั้งหมดคือของท่าน ส่วนความดีของเรานั้นต้องประกอบเอาเอง และเราก็ยังไม่มีอยู่ เช่นนี้ก็มีหวังเจริญได้

อยู่ด้วยกันเป็นหมู่คณะ จะถือว่าตัวมีดีแต่ผู้เดียวย่อมเข้ากับหมู่คณะไม่ได้และทำให้หมู่คณะแตกแยกไม่เป็นสุข ครูบาอาจารย์ก็พลอยลำบาก จงถือว่าทุกคนต่างมีดีกันคนละน้อยมาผสมกันจึงจะอยู่ด้วยกันอย่างสามัคคีและเป็นสุขได้ ครูบาอาจารย์ก็จะพลอยสบายใจ...

จากหนังสือ "สูญญตา...แดนอมตธรรม"

ความตั้งใจ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

และขอสงวนลิขสิทธิ์ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน 2535

จำนวน : 10,000 เล่ม

โดย : คณะ "ตั้งใจมั่น"

โทร. 5386020

รายนามผู้ร่วมพิมพ์หนังสือธรรมทาน

“ความตั้งใจ”

คุณแม่คำออน-คุณพ่อกักหล่ง แซ่พู่
คุณแม่พยุง แสงทรัพย์
คุณกมลา-ปิยนุช อัคคะพู
คุณกรรณิการ์ สิงหะคเชนทร์ และครอบครัว
คุณภาวนุช ฟุ้งลัดดา และครอบครัว
คุณอุไร-เดชณรงค์ พรหมอุบล
คุณพรทิพย์-เฉลิม อัคคะพู
คุณอรวีย์ ตรีสุริยา และครอบครัว
คุณสุดี-ฉลอง อัคคะพู
คุณพนิตนาฏ-ชลอ อัคคะพู
คุณสมพิศ และตระกูลบุญญะบัญชา
คุณมาลี ต่วนเอี่ยม
คุณปริญญา สาลีพืชน์
คุณอัมพร ต่วนเอี่ยม
คุณสุจารี มีสุข และครอบครัว
คุณธีรพล-บุญเรือน สมมาตร
คุณพินิจ-พิมพ์ผกา สุทธิวงศ์
คุณวันเพ็ญ หิรัญรัศ และครอบครัว
คุณนฤมล อิสระนิมิตร
คุณบุญรัตน์ นิ่มนวล
คุณโกสุม เจียรประดิษฐ์
คุณพรทิพย์ ฟูสกุล และครอบครัว
คุณชนินทร์ ยืนสุข
คุณอัญชลี รื่นโต และครอบครัว
คุณจิตวิรัตน์ เดชาประพันธ์ และครอบครัว
คุณดาริกา วรจิตติ และครอบครัว
คุณอนันต์-เตือนใจ กุลทัศน์
คุณจืองัอ แซ่ปึง และครอบครัว
คุณสมโภชน์-ลาวัลย์ ภาวิจิตร
คุณสำรวย จรางกูร และครอบครัว
คุณคมคาย จุลกะเสวี และครอบครัว
คุณนิตยา ปัญจมะวัต

คุณพูนสุข เชมนะสิริ และครอบครัว
คุณศุภา คงแสงไชย และครอบครัว
คุณมารศรี พันธ์อุดม และครอบครัว
คุณอุดม ดิษฐสำเริง
คุณธีระ ดิษฐาพร
คุณวิเชียร
คุณสุธีร์ รุ่งเรืองกอสว่าง
คุณสยาม สายบัวใย
คุณพรทิพย์ เติมศิลป์กนก
คุณยุทธชัย อึ้งกาญจนากุล
คุณสมศักดิ์ รัชตธนกุล
คุณศิริชัย ชุติพงศ์พิมล
คุณซุงเซ็น แซ่ซี
คุณกมล ปูราณามระ
คุณสิทธิชัย โรจน์ประภากร
คุณเดชาวุฒิ ภู่สมบูรณ์วัฒนา
คุณบุญชัย วุฒิยาภิราม
คุณฮิดากา เซนเซ่
คุณพิภพ ภวเดโชชัย
คุณอนันต์ แซ่จู
คุณสมบูรณ์ วีระชาติธวัชชัย
คุณประสิทธิ์ เสริฐสุวรรณกุล
คุณพัลลพ สุชาติลิขิตวงศ์
คุณสมยศ เสริมบุญไพศาล
คุณสุพัฒ ธานีรัตน์
คุณธวัช บุญตรานนท์
คุณสิริแข ฉัตรวราพิทักษ์
คุณณัฐธี ตรีทศายุธ
คุณวิชิต ประกอบโกศล
คุณสุภาพรรณ ชูปทุม
คุณจู อาชาไนย
คุณสุขชาติ วัชรวาณิชย์วงศ์

คุณตระการ จริตพานิช
คุณนิภา เรืองศรีไชยะ และครอบครัว
คุณฐิฏิพร ไชยวิชิต
คุณเครือวัลย์ อินทร์อิ่ม
คุณสุนิดา ใจกล้า และครอบครัว
คุณจันทนา แก้ววรรณา
ร.อ.วิเศษณ์-สุดจิตต ชื่นศรีทอง
คุณธิพลชา-ภาสุระ ชื่นศรีทอง
คุณพิชัย นาคมงคลนาม
คุณจเร-นิตยา รุ่งมณี
โรงสีถาวร
คุณสมเกียรติ โชคบำรุงศิลป์
จ.ส.อ.สมบัติ-ลินจง ปัทมดิลก
คุณกุลวดี โสภณชาติ และครอบครัว
คุณทองจันทร์ โดมพนานคร
พ.ต.อ.วิโรจน์-นารี ปานบุญห้อม
คุณปรีชา-จิตติมา วรงค์สุรัตน์
คุณสุรพงษ์-รัตนา จินตราพันธ์
คุณทัศนีย์ เอมอมร และครอบครัว
คุณผ่องศรี พรหมประเสริฐ และครอบครัว
คุณศรีนวล ชีวมงคล
คุณสุนทรี มัลลิกะนาวิน
คุณถนอมศรี เอี่ยมศิลา
คุณสุดาวดี ศรเกตุ
คุณสุริวัช ศรเกตุ
คุณชาญศิริ-นวลจิรา จิตรธร
คุณวัชราภรณ์ มงคลเจริญ
คุณฐิรารัฐ ศรีขจรกุล
คุณศรีหทัย เบญจธรรมนนท์
คุณสุภัททา ลรรพรัตน์
คุณศิริพร แซ่เฮ้ง
คุณทินกร พิทยาวิรุฬห์ และครอบครัว
คุณฮงกิ้ม แซ่เล้า และครอบครัว
คุณปิยรัตน์ แซ่โค้ว
คุณเมธี โนกุจิ
คุณอุไรวรรณ ลายลิขิตพรหม
คุณนวรัตน์ สุขุมรัตนาพร
คุณแม่เค็งฮุ้น แซ่ลี้
คุณอุทัย ชัยสุวัธนานนท์
คุณดวงจันทร์ เจียรกิตติกุล
คุณวิลาวรรณ แซ่หลี

คุณซงแปด แซ่หยง
คุณเสถียร ศรียะ
คุณออมมาศ รัถยาอนันต์
คุณเอกพล วชิรรัตนาวงศ์
คุณกำพล ดิษฐาพร
คุณเฉลิมชัย กระแสร์แสน
คุณหรรษา เพ็ชรวงษ์
คุณการณิก บุญสมัย
คุณพงศ์เทพ-ลภาพรรณ บรรเลง
ครอบครัววรธนกุล
ครอบครัวศุกร์คณาภรณ์
คุณเพ็ญโรจน์ โกมลเลิศ และครอบครัว
คุณสมศรี อัศวฤทธิกุล (ตุ๊กตา)
คุณหลั่น นิตยาสุภาภรณ์
คุณธิชา หงษ์เหิรยุทธ
คุณมนตรี แซ่นิ้ม
คุณสมหมาย โพธิ์แสนสุข
คุณสุภี เชิดชูธรรม
คุณสทริก-สหทัย สีบุญเรือง
คุณวิสาขา สีบุญเรือง
คุณสุรัสวดี สีบุญเรือง
คุณทวี-มรกต นนทเภท
คุณเดชา คชสาร
คุณธิติ-สุชน สมุทรธนานนท์
คุณสมศรี วิทูรวรวิวัฒน์
คุณโสภณ สมพงษ์ไทย
คุณชาติชาย สิรินทวัฒน์
คุณบุญชัย เต็มวัฒนางกูร
คุณชิคาโกะ
คุณฉัตรชัย บุญยะดาษ
คุณกำธร ศิริจารุวัตร
คุณโอสธี สิงหพล
คุณชุติพร ญาณะณิสสร
คุณรัชนี รัชตสุนทราภรณ์
คุณสุณี กนกศรีถาวร
คุณกรณิมา วรวิชยาภรณ์
คุณชุติมา ก้องเกียรติศิลป์
คุณวรรษมน อัครพัฒนกิจ
คุณประภาศรี นพรัตน์วรากรณ์
คุณพรศิริ ฉัตรวราพิทักษ์
คุณรำเพย อัมเรศ

คุณพนม นากอก
คุณธนพล อนันตแมนรุธ
คุณสุรชัย กันตะเพ็ง
คุณโกสิน ตัณฑโกศล
คุณบุญสม ตรีบวรกุล
คุณสมบัติ ศรีเตวัด
คุณวิไล โกศลโชติชโลธร
คุณวิษณุ จรรยาวัฒนวงศ์
คุณสุรเชษฏ์ เอื้อวิทยาวุฒิกุล
คุณสงวนชัย วงศ์ทวีสินค้า
คุณปิยะ รัตนแสงเสถียร
คุณเอมอมร อดุลทิฐิสวัสดิ์
คุณโตชิมิทจุ ชินาตะ
คุณเฉลียง
คุณสมชาย ลีลาสกุล
คุณอัครพล รัตนโชติถาวร
คุณสวัสดิ์ กนกศรีถาวร
คุณซูกิยามา
คุณสมชาติ ปรศุวีระ
คุณมณี วิสุทธิใจ
คุณศุภวรรณ วะโส
คุณยอดไชย-สุขุมา คณินธรกุล
คุณสุรินทร์-จารุวัลย์ ทัลวัลลิ์
คุณโอภาส-สิริพร เลี่ยวชวลิตร
คุณยุพา ศรีเพ็ชรดี
คุณอรุณศรี ตรัยศิลป์
คุณประเสริฐ ประไพพรเลิศ
คุณจิรายุ เกษมวุฒิ
คุณอวยพร สุขสมัย และครอบครัว
คุณธงชัย กานนท์
คุณกมลวรรณ แสงอุไรวรรณ
คุณทิพย์วิมล สุชาติลิขิตวงศ์
คุณธนินทร์ โกศัลลกูฏ
คุณเชาว์ มูลตรีภักดี
คุณบุญเสริม วิรติกุล
คุณศิษฏ์ สังทับทิมสังข
คุณชนธีร์ ตรีทศายุธ
คุณสุชีพ เกิดรอบ และครอบครัว
คุณประยงค์ ทองเจริญ
คุณวิจิตรา พงศ์พรรณภาณุ
คุณสมศักดิ์ หลีวิทยานนท์

คุณฉวี ทิมหิราช
คุณสุณี เบญจธรรมนนท์
ด.ช.ณัฐพงศ์ ตระการไพโรจน์
คุณพัชรี แซ่ลิ้ม
คุณเกรียงไกร แก้วเหมย
คุณสุณีภรณ์ ชัยเกียรติยศ
คุณประพจน์ ล้วนทับทิม
คุณวิรัช บรรจงรักษ์
คุณถวัลย์ บุพธรรม
พ.ญ.ศุภวัชน์ นับถือเนตร
คุณประภัสรา-โอบบุญ นิมิตรบุตร
คุณสุภา ฐิติยสุข
คุณกมลวรรณ วรณาภรณ์
คุณยุพดี แพ่งศรี
คุณปฏิภาณ-มณฑิรา กิติญาณทรัพย์
คุณสุภารัตน์-ตระการ ศรีสุนันท์
คุณสุทิน สุนทราภา และครอบครัว
คุณอักษรา กรรณิกา
คุณศิริศักดิ์ สว่างศรี
คุณไพศาล เสรีสวัสดิ์พิชัย
คุณชิน สิทธิวรพันธุ์
คุณปิติพงษ์ ภาษิตปรัชญา
คุณนิธิชัย ธนสุทธิการ
คุณกาโยโกะ ศรีบุญเรือง
คุณจันทิมา ทองสัมฤทธิ์
คุณชัยยศ เกียรติสกุลเขตต์
คุณวิรัช วิเศษวิชาพร
คุณส่งศักดิ์ ธรรมวิธาน
คุณเซกิโน
คุณอุทัยวรรณ พณนันท์
คุณพักตร์พริ้ง ว่องวิทย์
คุณสายสุนีย์ ประภาวัต
คุณกิติ รักสิทธิ์
คุณสุพล ผลโกศล
คุณเปรมจิต กีรติวัฒนกูร
คุณปฤษณา ศรช่วย
คุณวุฒิกรณ์ แย้มสกุลณา
คุณยุพดี วิภัติภูมิประเทศ
คุณจรัสศรี อธิปัญญา
คุณสุทธิ หนูมาโนช
คุณวนิดา เพชรจันทร

คุณปรีชา
คุณจิราภา สัตยานุวัตร์
ด.ญ.ชโลบล ศศิธนวัณน์
คุณปราณิศา โชติธนะวัฒน์
คุณกีโกะ
คุณนิพนธ์ นิจโรจน์เสถียร
คุณนงลักษณ์ บุญเนตร
คุณวีรยุทธ วงศ์หล่อ
คุณเฉลา มีมาก
คุณเสนีย์ วิศิษฏ์ปัญญา
โรส แฟคเตอรี่
คุณจีรวรรณ ธีรปรีชาชาญ
คุณธนิต ดิษฐาพร
คุณหาญ แก้วโกมล
คุณรูมิโกะ เจริญศรี
คุณสมชาย สัตตสุริยะเดช
คุณสุปาณี อุณหโภคา
คุณสมร อภัยพันธุ์
คุณหิรัญ วิมุกตานนท์
คุณจู แซ่ตั้ง
คุณเล็ก ระกำทอง
คุณเฉลิม ศรียะ
คุณนฤมล วรศรัณย์
คุณสุนทรี รัตยาอนันต์
คุณขจร ตันติอุดมรักษ์
คุณธีรสันต์ ตันติพฤติมินันท์
คุณสมเดช ใจปัญญา
คุณอัมพร สุดมากศรี และ ประเสริฐ
คุณวนิดา-ทิชาพร นาทพินิจ
คุณโยชิโกะ ตะละภัฏ
คุณสมพล หัทยานานนท์
คุณสมบูรณ์ เกียรติศักดาวงศ์
คุณสุรศักดิ์ ปิ่นเจริญ
คุณเรอิโกะ
คุณจิงเฮา แซ่จัง
คุณเอิม แอนด์ เอ็บ มานิตย์ทราเวิล กรุ๊ป
คุณศรีสุดา ศรีเมฆารัตน์
คุณณัฐชนา อารีรักษ์
คุณวิศิษฏ์ อุทิศานนท์
คุณเอ็จ วิจิตรานนท์
คุณชวพงษ์-ประนอม นัยนะแพทย์

คุณสุวิทย์-ทัศนีย์-ตรีวัฒนา กอปรวิริยะกิจ
คุณประกาศ-เกษร ธนูมาศ
คุณชัยวัฒน์ พรหมวิเวก
คุณธศ-เพ็ญแข เรือนภู่
คุณพงศ์พินิศ เรือนภู่
คุณสมัคร-จันทรา สิทธิเลิศ
คุณศุภชัย สิทธิเลิศ
คุณมณี พวงพยอม
คุณอุทิศ จันทร์เจนจบ
คุณนิเวศน์ อรุณรัตน์
คุณรังสรรค์ พูนอัศวสมบัติ
คุณวัลลภ ชาญศิริวัฒน์
คุณวิชิต สาธิตโกวิทชัย
คุณอรุณ เรืองประทีปแสง
คุณประสิทธิ์ บุญชู
คุณศากร กุศลภูชงค์
คุณประมุข รัตตกุล
คุณศรัญญา นันทนาปราโมทย์
คุณผดุงยศ มธุรพจนางกูร
คุณฉลอง นาคนิศร
คุณภิญญา ศรีแสงเวช
คุณธวัชชัย จงสกุล
คุณอุดม ธิมาภรณ์
คุณโสภณ ทรงเจริญ
คุณนิรมล ภักดีอักษร
คุณอุทุมพร เจียรสุต
คุณวันเลิศ พวงพยอม
คุณอุษา สาณะเสน
คุณปรียา พิศาลบุตร
คุณประยงค์ พิศาลบุตร
คุณเพ็ญประภา จิระประยูร
คุณวารี อิทธิวิภาต
คุณกนกพรรณ-อัญชลี สถิรเศรษฐ
คุณสุพรรณ-สุภาพร สงวนพันธ์
คุณชูศักดิ์-กมลวรรณ-ศัศนีย์ วรณาภรณ์
คุณชฎาธร ลลิดาพันธ์ชัย
คุณอรรจนีย์ บุญยทุนานนท์
คุณพดล สงค์รอด
คุณนเรนทร์ อินทรสิทธิ์
คุณสมกิจ ประพิณพงศ์
คุณวาณี เหมวราพรชัย

คุณสุจิตรา สุทธิพงศ์
คุณดารณี บัวเล็ก
คุณผงาดจิตร วิเศษสมิต
คุณวีระชัย นิพิฏฐ์กุล
คุณจิตรพัตร สุณาตุ
คุณเพลินพิศ พรมแสนปัง
ม.ร.ว.จิยากร เสสะเวช
คุณประเสริฐ พงศ์วุฒิศักดิ์
คุณอนุสรณ์ ลิมปิวัฒน
คุณรัตน์ วิภาวีรอัญชลีกุล
คุณอำพัน คล้ายบุญนาน
คุณสมพงษ์ ประดิษฐแสงทอง
คุณธำรงศักดิ์ สุดสวัสดิ์
คุณกรรณิกา ผจญ
คุณลักขณา ไสยวิริยะ
คุณปฐม ยินดีกิจโกศล
คุณธนัย จันทรสวัสดิ์
คุณวิไล ชนบดี
คุณนันทนา วงศ์เพ็ญ
คุณสุดารัตน์ จันทร์น้อย
คุณระพีพรรณ รุจิรัต
คุณสมพิศ ภู่เงิน
คุณจันทร สุจวนะชัย
คุณสุวรรณี เฟื่องวุฒิ
คุณสำเริง พรหมศิริ และ
ชมรมสนทนาธรรมและปฏิบัติธรรม
การไฟฟ้านครหลวง

พนักงานการไฟฟ้านครหลวง

ฝ่ายอำนวยการ
ฝ่ายตรวจสอบภายใน
ฝ่ายควบคุมระบบไฟฟ้า
ฝ่ายบำรุงรักษาระบบไฟฟ้า
ฝ่ายก่อสร้างโยธา
ฝ่ายก่อสร้างไฟฟ้า
ฝ่ายโรงงาน
ฝ่ายแผนผังและอุปกรณ์งานจำหน่าย
ฝ่ายพาณิชย์
ฝ่ายนโยบายและแผนงาน
ฝ่ายวิศวกรรมไฟฟ้าและโครงการ
ฝ่ายออกแบบด้านไฟฟ้าและงานวิศวกรรมโยธา
ฝ่ายจัดซื้อและพัสดุ
ฝ่ายประมวลผลข้อมูล
ฝ่ายเศรษฐกิจพลังไฟฟ้า
ฝ่ายการเจ้าหน้าที่
ฝ่ายบัญชี
ฝ่ายการเงิน
ฝ่ายการแพทย์
ฝ่ายจัดการทรัพย์สินและบริการภายใน
สำนักกฎหมาย
สำนักฝึกอบรมและพัฒนา
สำนักงบประมาณการไฟฟ้านครหลวง
สำนักงานป้องกันอุบัติภัย
สำนักงานประชาสัมพันธ์

สำนักส่วนเขต
สำนักงานเขตวัดเลียบ
สำนักงานเขตคลองเตย
สำนักงานเขตบางกะปิ
สำนักงานเขตสมุทรปราการ
สำนักงานเขตมีนบุรี
สำนักงานเขตบางพลี
สำนักงานเขตสามเสน
สำนักงานเขตธนบุรี
สำนักงานเขตบางใหญ่
สำนักงานเขตราษฎร์บูรณะ
สำนักงานเขตยานนาวา
สำนักงานเขตนนทบุรี

คุณวิรัตน์-จนัธ-วิลัสนา เดชหาญ
และ ผู้ไม่ประสงค์ออกนามทั้งหลาย

ขออนุโมทนาทุก ๆ ท่าน

สาธุ

คณะ "ตั้งใจมั่น"

11 กันยายน 2535



นิสมฺม กรณํ เสยฺโย
ใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำดีกว่า